

150:F22A:c.1

فريد، عزيز
علم النفس العملي

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES



01201771

تجليد كتب
صلاح الدقر

150:F22A

فريد و عزيز

علم النفس العملي

DE 10 R368

JAFET LIB.

150
F22A

~~22 FEB 1983~~

~~150~~

~~150~~ 8 Mar 65

JAFET LIB.

~~25 OCT 1977~~

JAFET LIB.

~~22 JUL 1977~~

JAFET LIB.

~~7 FEB 1983~~

50/82

عِلْمُ النَّفْسِ الْعَمَلِيّ

العقل الباطن . التربية النفسية للطفل . أسباب الأمراض العصبية
والنفسية وعلاجها . التحليل النفساني نظريا وعمليا . الأحلام ومغزاها

وضع

الدكتور عزيز فريد

دكتوراه في علم النفس ودكتوراه في المينافيزيا

حقوق النشر والطبع محفوظة للمؤلف
الطبعة الأولى مارس سنة ١٩٤٥

68102

الناشر

مكتبة النهضة المصرية

٩ شارع عدلي باشا بالقاهرة

القاهرة

مطبعة النهضة المصرية

١٩٤٥



شكر وتقدير

يقدر المؤلف الجهد المشكور الذي بذله حضرة
الأستاذ الكبير صاحب العزة مبارك بك إبراهيم
في مراجعة لغة هذا الكتاب وضبط ألفاظه .
ويقدم لعزته وافر الشكر والثناء ما



المؤلف

مقدمة الكتاب

إن علم النفس علم واسع الأرجاء متعدد النواحي متشعب النظريات .
ولست وجهات جميع ما نشر عن علم النفس بالوجهات العملية أو التطبيقية
التي يستطيع الفرد العادي الانتفاع بها ، كمعلومات عملية يمكن تطبيقها
على نفسه ، أو ممارستها مع الغير . . هذا وجل فروع علم النفس مبنية
على نظريات مطولة ، ومعقدة ومتشابهة ، بحيث يصعب جداً على غير
المنقطعين لدراستها ، استيعاب هذه النظريات واستخلاص الوسائل
العملية منها .

ولقد يعثر الباحث أحياناً على بعض مؤلفات في علم النفس تحمل
طابع الناحية العملية ، فينكب على قراءتها بشغف ، ويعيد القراءة مراراً
عساه أن يخرج منها بفوائد عملية ، فإذا به لم يفرز إلا بنظريات غامضة ،
أو قصص لحالات عاجلها المؤلف ، وغير ذلك مما لا يشبع رغبته ، ولا يفي
بمطلبه كباحث عن شيء عملي يستطيع ممارسته .

ولذا رأينا أن نقدم للشعوب العربية بحثاً عملياً شاملاً لهذا العلم
الذي أصبح كعبة الأنظار في جميع أنحاء العالم . وقد توخينا فيه الإيجاز
المركّز ، كي توفر على الباحث عناء الدراسات المطولة ولا نعرضه للعلل . هذا
مع مراعاة عدم إغفال النقاط الهامة ، أو اقتضاب النواحي التي تتطلب
شرحاً وافياً .

ومن البديهي أن إخراج هذا العلم في صورة عملية وتطبيقية يحتم علينا شرح القواعد والنظريات المؤسس عليها الوسائل العملية التي سنينها ، وذلك نيسيراً للقارى . . . ومن أجل ذلك قد تكلمنا في هذا الكتاب عن أهم النظريات التي يجب ذكرها كقواعد يبنى عليها التطبيق والممارسة . وبقدر ما حاولنا الإيجاز المركز ، وتحاشينا التطويل الذي لا مبرر له في كتاب نرمى فيه إلى تقريب علم النفس من عقل كل قارى وتجنبه الملل ، فقد توسعنا بعض التوسع في الموضوعات التي تستوجب الإيضاح الوافى ، ثم كررنا ذكر بعض النقاط الهامة في مواضع متباعدة ، حتى لا يضيع على القارى معرفة ما بينها من وشائج .

ولقد راعينا فوق ذلك تحاشي الكلمات العلمية على قدر المستطاع ، وحرصنا على أن يكون الكتاب في أسلوب عادى مبسط ، حتى يتيسر للخاصة وأشباه الخاصة فهم ما جاء به فهماً صحيحاً .

الباب الاول

العقل الباطن

لما كان العقل الباطن هو المحور الرئيسي الذي تدور حوله جميع نظريات علم النفس ، والمركز الذي تتجه إليه الوسائل التحليلية والعلاجية ، والمصدر الذي تستقى منه المعلومات الخفية ، أو المكبوتات والمكونات المسببة للأمراض العصبية والنفسية ، وجب أن نغنى بدراسته دراسة وافية حتى يسهل علينا استيعاب نظريات علم النفس والقيام بتطبيقها ، وممارستها على أساس متين وثقة وطيدة .

ومن أجل ذلك يتعين علينا أن نتناول بالدرس والشرح كلا العقليين ، الواعي والباطن ، وعلاقتهما ببعضهما ، من الناحية العضوية التي تشمل وتسمى فيها حركة كل منهما ، ومن الناحية النشاطية نفسها وأثر تلك الناحية ، حتى نستطيع فهم العقل الباطن فهما صحيحا .

وإذا قلنا إن الإنسان عقلا واعيا وعقلا باطنا نبادر إلى الأذهان بأن لنا في أنفسنا عقليين منفصلين . بيد أن الحقيقة هي أن للإنسان عقلا واحدا ذا وجهين : أحدهما الوجه الواعي أو المدرك ، وهو ما يسمى بالعقل الواعي . والآخر الوجه اللاواعي أو غير المدرك ويسمى بالعقل الباطن . فهما خاصيتان متصلتان لعقل واحد .



ويقابل اتصال واندماج كلتا الهيئتين من الوجهة العقلية ، اتصال

واندماج في كلا الجهازين الناقلين لسيالتهما ، أو نشاطهما ، من الناحية العضوية . فتكونان بهذا الاتصال والاندماج الروحي والجسماني ذاتية واحدة للإنسان .

اندماج العقليين عضوياً

وسنبين الآن كيف يتم اتصال واندماج الهيئتين عضوياً .
تسجل حركة العقل الواعي في المخ إرسالاً واستقبالاً . وتسرى سيالاته في الجهاز الحسي الشوكي ، وتسجل حركة العقل الباطن في الضفيرة الشمسية (كتلة ليفاوية تقع وراء المعدة) وتسرى سيالاته في الجهاز العصبي السمبتاوي .

ويتصل الجهاز العصبي الحسي الشوكي الحامل لسيالات العقل الواعي ، بالجهاز العصبي السمبتاوي الحامل لسيالات العقل الباطن ، بواسطة العصب الثاني ، وهو عصب يتفرع من المنطقة الحسية كجزء من الجهاز الإرادي ، ويتجه إلى القفص الصدري ، حيث تتفرع منه شعب تتجه إلى القلب والرئتين ، وينتهي عند الحجاب الحاجز حيث يفقد هناك غشاءه الخارجي ، ويختلط متموجاً بأعصاب الجهاز السمبتاوي ، فيربط بذلك كلا الجهازين معاً ، جاعلاً من الإنسان ذاتية واحدة عقلياً وجسمانياً .

وإليك مثلاً واحداً صغيراً نذكره لك هنا لتلمس به وحدة

العقلين وارتباطهما :

تسرى في الجو موجة صوتية ، فيلتقطها المخ ويسجلها في أعضاء السمع (الأذنين) فيتنبه الإنسان للنغمة التي حدثت وبمها . . وإلى هنا ينتهي نشاط العقل الواعي . ثم تستمر نفس الموجة في طريقها إلى العصب السمبثاوى ، وتسجل في الضفيرة الشمسية ، فيشعر المرء بشعور خاص . فاما انشراح وإما انقباض ، وفقا لنوع النغمة وتأثيرها . وهذا الشعور هو من خصائص العقل الباطن .

وبنفرد العقل العقل الواعي بجميع الحركات الإرادية ، كالسير والحركة ووظائف الحواس الخمس . . بينما ينفرد العقل الباطن بجميع الحركات اللاإرادية ، والعمليات المتصلة بأسباب الحياة ، كالنبض والتنفس والدورة الدموية ، والحركة الهضمية ، والنشاط الأمراوى والامتصاصى ، إلى غير ذلك مما سيحى عنه الكلام تفصيلا فيما بعد .

وإذا فارقنا بين الحركات الإرادية والحركات اللاإرادية ، وجدنا أن الأولى تخضع المشيئة الواعية ، إذ تتحرك الأعضاء وتنشط الحواس أو تسكن ، وفقا لإملاء المشيئة الواعية . وإن نشاطها متوقف على نشاط العقل الواعي . . هذا بينما تسرى الحركات اللاإرادية دون توقف وفي دقة تامة ونظام رقيق ، فلا تتوقف عن عملها ، ولا تغفل لحظة واحدة . مما يدل دلالة قاطعة على أن العقل الباطن الذى يدير شئونها دائم اليقظة .

العقل الباطن ونظرية الأميبا

والآن سنتناول بالتفصيل موضوع العقل الباطن ووظائفه وخواصه :

(١) يتركز العقل الباطن فى كل خلية من خلايا الجسم ويستوطنها

من أول نشأتها في رحم الأم ويتولاها بالتفريخ والانماء حتى يكون منها
جسما آدميا . . . وفي هذا العمل الدقيق دليل قوى على ما للعقل الباطن
من قوة ذكاء هائلة .

ويجدر بنا أن نذكر هنا نظرية الأميبا حتى تتسع مدارك القارى
لماهية العقل الباطن .

الأميبا هي جسم حتى مكون من خلية واحدة تعيش في المياه الراكدة ،
وهي أصغر وأدنى وأبسط هيئات الحياة المعروفة حتى الآن . وهي أقرب
شيء يمكن أن نشبهه بالبروتوبلازم (النواة الأصلية التي تتكون منها
جميع الأجسام الحية) . وقد تمكن العلماء بمراقبة الأميبا ودراسة حياتها
وأطوارها وحركاتها ، من اكتشاف خاصية القدرة والذكاء المفرط في
الخلية الحية ، إذ وجد أن هذه الأميبا — التي ما هي إلا خلية واحدة لا ترى
إلا تحت مجهر قوى — أنها عندما ترغب في الصعود إلى سطح الماء تمتص
الأوكسجين من الماء فتنتفخ ثم ترتفع إلى سطح الماء . وعندما ترغب
في الهبوط إلى القاع تغرق ما امتسته من أوكسجين ، فتهدأ آليا كما
تهبط الغواصة .

وإذا وضعت تلك الأميبا بالقرب من محلول حمضى وابت الأديار من
طريقه . وإذا ملئ الوعاء الموضوعة فيه ، بهذا المحلول الحمضى ، بحيث
لا تجد أمامها منفذا للهروب ، فإنها تفرز من ذاتها في الحال مادة غروية
تكتسب بها . . . وإذا علمنا أن هذه الأميبا تهلكها الأحماض ، تولدتنا
الدهشة لما لها من قوة ذكاء وقدرة على التكيف والتهيمؤ ، ولاستخلصنا

من ذلك دليلاً حاسماً على ما لأدنى مراتب الحياة من قوة عقلية هائلة . . . وهذا هو العقل الباطن . العقل الغريزي الذي يتمثل في كل خلية من خلايا جسمك . . . ولقد رأيت كيف أن للأُميبيات — وهي جسم مكون من خلية واحدة — عقلاً جباراً مع خلوها من مخ وأجهزة عصبية وأعضاء حسية ، مما يعطيك صورة قوية عن ماهية العقل الباطن الذي يتمثل في ملايين الخلايا المكونة لشخصك .

والحقيقة أن العقل الواعي لا يعد شيئاً يذكر بجانب العقل الباطن مع ما الأول من سلطان على الثاني كما سنوضح ذلك فيما بعد .

(٢) العقل الباطن هو المهيمن على حركة القلب والرئتين والدورة الدموية . وهو المنفرد بالعصارات الهضمية ، والمحرك للنشاط الامتصاصي للأغذية والنشاط الإفرازي للفضلات . وهو بناء الجسم والحاكم على جميع الوظائف اللاإرادية .

بإذا حدث أن تعطلت أو توقفت إحدى هذه الحركات ، فليس يرجع ذلك إلى قصور أصاب العقل الباطن ، أو ضعف انتابه أو انحراف أزعجه عن نظامه المتبع . بل يرجع ذلك إلى تجاوبه مع حركة العقل الواعي كما سنبين ذلك فيما بعد .

(٣) ليست تلك القوة الحيوية العظمى — قوة العقل الباطن الماثلة في ذات الإنسان — هي القوة المحركة لوظائف الجسم والمعاملة على نموه ونحسب . بل هي أيضاً القوة الواقية التي تتولى حراسة وصيانة الجسم والدود عنه . . . فإننا إذا أصبنا بخدش أو جرح — مثلاً — تولى العقل الباطن في التور والالتحفظ

قيادة جيوش جرارة قوية ومدربة . ودفع بها إلى مواجهة العدو العتدي
لصد جيوشه الزاحفة علينا من الثغرة المفتوحة . فتندفع جنود الدفاع آتية
من كل حذب وصوب على هيئة كريات بيضاء ، فتلتف حول الأعداء ،
وتضرب حولها نطافاً محكما ، وتبدأ في ابتلاعها فتقضى بذلك عليها .

ولولا هذه الجنود الباسلة المتقدمة ذكاء وحكمة ، الدائمة التأهب
للأدود عنا والفتك بمن يعتدي علينا ، لكانت أبسط الخدوش التي تصيبنا
كافية للقضاء علينا . إذ تندفع منها ملايين الميكروبات القتالة ، وتضرب
إلى كل خلية وذرة ، فتقضى علينا وتهلكنا . ولكن العقل الباطن الدائم
اليقظة ينهض في سرعة البرق عند أول إشارة يحس منها الخطر ، ويسرع
في إصدار الأوامر والتعليقات إلى قوات الدفاع لتخفف حمايتنا من
المهاجمين ، فتسرع تلك الجنود إلى ساحة الوغى .

وكل هذه حركات تقوم دليلاً ساطعاً على الذكاء والمهارة التي يمتاز
بها العقل الباطن ، كما أنها في نفسها دليل قاطع على أن هنالك عقلاً غير
مدرك ، يفوق قوة العقل المدرك بمراحل .

(٤) والعقل الباطن هو مصدر جميع الحركات اللاإرادية أو
الانعكاسية . فمثلاً إذا حدث أن لمس الإنسان سلكاً كهربائياً عارياً .
فهو لا ينتظر حتى يفكر بعقله الواعي فيما حدث ، وفيما يجب أن يعمل وقد
مس شيئاً مضرّاً به أو مهلكاً له ، ولكنه يجذب يده بسرعة متناهية في
حركة انعكاسية خالية من التفكير الواعي لأنها حركة غير خاضعة للعقل
الواعي . وإنما هي من خصائص العقل الباطن وحده .

(٥) والعقل الباطن هو مركز العادات ومصدرها . وما العادة أصلاً سوى فعل ورد فعل لأمر معين تكرر مرات عديدة بفكر واع أو بيقظة وانتباه حتى خرج في النهاية من مستوى العقل الواعي ، ودخل في منطقة العقل الباطن ، وتأصل هناك فأصبح عادة متأصلة .

(٦) يعمل العقل الباطن بقوة ذكاء غريزي مجرداً من عناصر التحليل والمقارنة والتمييز التي هي من خصائص العقل الواعي وحده .

ومن أهم خواص العقل الباطن أنه يتجاوب مع حركة العقل الواعي ويتأثر بها . . وهذا ما يكسب عملية الإبحاء قوة إيجابية فعالة ، إذ يتلقى العقل الباطن فكرة الإبحاء المرسلة من العقل الواعي ، ويتجاوب معها فيتشكل بشكلها ويتزوي بزوايا دون تنقيح أو تغيير أو تحريف . لأن العقل الباطن — كما قلنا — لا يميز ولا يفرق ولا يختار . ولكنه ينفذ الأوامر في دقة ونظام ، وهي الأوامر التي تصله من العقل الواعي في صورة تفكير أو إبحاء أو تصوير أو خيال .

ولكي يلمس القاري ما لتأثير حركة العقل الواعي أو التفكير ، في العقل الباطن ، نسوق إليه بعض الأمثلة والشاهدات التي لا تنقطع :

يقص عليك شخص ملحة فتضحك ملء شديك ، وقد يهز كل كائنك من فرط الضحك .

يقص عليك آخر قصة مؤلمة أو مأساة مفرجة فتنبهض أساريرك ويتولاك شعور من الحزن وقد تسيل من مقلتيك الدموع .

يوجه إليك بعضهم ألفاظاً نابية أو عبارات محرجة فيصعد الدم

إلى رأسك ويحقق وجهك .

نصاك إشارة مقتضية تحمل إليك نبأ ساراً فيقول لك شعور
بالغبطة والسرور .

نصاك إشارة تلغرافية تنهى إليك أحد الأجزاء ، فتضطرب ويقول لك
الذهول وتخور قواك ، وربما فقدت رشذك .

إن كل هذه الألفاظ والأخبار قد وصلت إلى مسامعك أو طرحت
أمام ناظر بك ، وهي حواس تخضع لسلطة العقل الواعى . وإذا كنت
قد أدركت الملاحظة المضحكة أو تأثرت بالعبارات المخرجة ، فإنما جاءك ذلك
الإدراك والتأثر عن طريق العقل الواعى أو التفكير أولاً ، ثم تبعها شعور
خاص نهض من العقل الباطن ، أو نشاط معين بعث به العقل الباطن بعد
أن تأثر بمضمون الفكرة الواعية وتجاوب معها .

فكان تغييرات وتقلبات الحركات الباطنية تتأق من حركة العقل
الواعى أو الفسكرة . فلقد تجاوزت القدد والأعصاب والعضلات اللاإرادية
مع نوع الفكرة الواعية ومضمونها .

فإذا كان لمجرد الفكرة العابرة مثل هذا التأثير الفعال في العقل الباطن
أو في مجموع أعضاء الإنسان . فكم بالحرى يكون للفكر السائد أو المركز
أو المتكرر ! إن الفكرة المتكررة تصبح عادة متأصلة في العقل
الباطن . وكل ما يوحى به إلى العقل الباطن يندو هيئة بارزة وثابتة .
وكما زاد الإيحاء قوة وتركيزاً أو تواتر الفكرة واستمرت زمناً طويلاً .
زادت الهيئة رسوخاً وظهوراً .

(٧) ليس للعقل الباطن سلطة الاختيار أو قوة الرفض والتمنع .
ولكنه يتفرد بالقوة التنفيذية ، ويخضع لأحكام وسلطة العقل الواعي
الذى يمتاز بسلطة الاختيار ، وإصدار الأوامر والأحكام .

(٨) العقل الباطن هو مخزن الذاكرة . فكل الذكريات تخزن
فيه وتصرف منه . وهو مخزن لا نهاية لحدوده . فيه تخزن كل علوم وحكم
ومعارف وذكريات جميع العصور ، وتظل هناك في مأمن من أى ضياع
أو تلف . فكل علم وكل حكمة وكل فكرة وكل معرفة وكل ذكرى
نمكن هناك فى انتظار مثير يثيرها أو دافع يدفعها لتخرج من هذا المستودع
الحصين إلى منطقة العقل الواعي .

أما المثير لها والدافع بها من منطقة العقل الباطن إلى منطقة العقل
الواعي ، فهى حركة اصطلاح على تسميتها فى علم النفس بتقارب الأفكار .
وسيجئ عنها الكلام فى باب التحليل النفسانى .

(٩) والعقل الباطن هو سجل الغرائز السلافية . وما الغرائز سوى
عادات السلالة وتقاليدها المتأصلة . فكل مامر بالسلالات فى مختلف
العصور الغابرة ، وما تأصل فى عقولهم الباطن ، لم يضع ولم يمح . بل ظل
منقوشاً فى نواة العقل الباطن وتوارثته الآباء عن الأجداد والأبناء
عن الآباء .

(١٠) والعقل الباطن هو مركز ومصدر حياتنا النفسية . فكل
شعور يستولى علينا ، أو عاطفة تجتاحنا ، إنما تخرج من أعماق العقل الباطن .
ونفسيتنا وعواطفنا هى الشعور الخاص ، الذى يملكنا إزاء موقف معين

أو حالة خاصة . فقد نشعر في موقف ما بشعور الهبة والسرور أو الحزن والألم ، بشعور الراحة والرضا أو النفور والامتناع ، بشعور الرغبة والاهتمام أو الزهد وعدم المبالاة ، بشعور المحبة والوفاء أو الكراهية والبغضاء ، بشعور الثبات والشجاعة أو الرعب والخوف ، بشعور الأمل والثقة أو اليأس والمال ، بشعور التفاؤل أو التشاؤم ، بشعور القوة أو الوهن .

(١١) والعقل الباطن هو مصدر القوى الخفية الغامضة ، وهو النبع الذي يستقى منه السحرة ويرتوي منه الأنبياء ، وهو مصدر العجائب والمعجزات ، والوحي والإلهام وتبادل الأفكار ، وجميع العمليات والاستعراضات الخارقة للعادة . فكل إنسان يستطيع بوسائل خاصة وتدريبات معينة لاسبيل شرحها هنا ، اكتساب كل قوة خفية عن طريق هذا العقل الباطن الذي هو حلقة الاتصال بين العقل الفردي والعقل العام .

(١٢) وجد بالتجارب العلمية أن الضفيرة الشمسية (وهي كما قلنا . عضو العقل الباطن) تنقبض في الحالات النفسية السلبية ، كالحالات الخوف والذعر والألم والغضب والحزن والغيرة والكراهية . وأنه كلما اشتدت الحالة عتفاً زاد انكماش وانقباض الضفيرة الشمسية .

ووجد أن انقباض الضفيرة الشمسية يعقبه توتر عصبي وسوء هضم ، وحالة قلق واضطراب وأرق ، وخمول جسائي وعقلي . وكأن هذا دليل على أن انقباض هذه الضفيرة يحبس عن الجسم الطاقة الحيوية ، وأن نشاط الجسم والعقل وقيام الأعضاء بوظائفها ، متوقف على حالة الضفيرة الشمسية .

كما وجد أيضاً أن هذه الضفيرة تنفرج في الحالات النفسية الإيجابية
لكالات الانسراح والسرور . وأنه كلما زادت الضفيرة الشمسية انقراجاً
نجات الحيوية في شخص صاحبها ، وبدت عليه مظاهر القوة والنشاط
والذكاء والحاسة والإقدام والهدوء .

هذه هي خواص العقل الباطن ووظائفه ، ومنها ندرك أن حالة
الإنسان الظاهرية هي صورة معكوسة لحالته الباطنية ، أو بمعنى آخر ، أن
الإنسان في كل مظاهره وهيئات حياته البارزة ، هو نسخة طبق الأصل
لمضمون مكنونات العقل الباطن .

ولما كان العقل الباطن خاضعاً لأحكام العقل الواعي ومتجاوباً مع
هيئته ومضمون كل فكرة واعية تصل إليه ، كما بينا . . . فيمكننا أن
نستخلص من ذلك أن للإيحاءات والأفكار الواعية السائدة أكبر الأثر
في مصير حالة الإنسان النفسية ، وأن الفكر الواعي هو علة العلة ، وهو
المصدر الأول المسئول عما قد يصيب المرء من خير أو شر ، وأن الطريقة
المثلّية لتغيير هيئتنا الظاهرة هي تغيير هيئتنا الخفية ، ولن تتغير
هيئتنا الخفية حتى يتغير مجموع أفكارنا الواعية (وهذا يعطينا
صورة واضحة عما للإيحاء من مفعول قوى) . . . وحيث إن هيئتنا
الخفية أو حالة وعينا ، كما نسمى أحياناً ، هي مضمون مكنونات العقل
الباطن ، ومكنونات العقل الباطن هي مجموع ما انحدر إلينا عن السلالة
مضافاً إليه ما أوحى إلينا به في سنى الطفولة وما أطلنا التفكير فيه
وتصورناه طيلة عمرنا . فيجدر بنا أن نتناول بشيء من التفصيل دراسة

نفسية الطفل وما يتأصل في عقله الباطن ، موروثاً عن الأجداد ، والعوامل النفسية التي يصادفها الطفل في باكورة حياته ، والمراحل التي يمر بها ، حتى يستطيع كل امرئ أن يلمس مصدر ومنشأ العليل وموضعها ، فيعمل على وقاية الطفل وتقويم معوججات العقل الباطن الموروثة ، والتي لا تصلح لأيماننا هذه ، حتى يشب الطفل رجلاً قوياً وسليماً من كل مرض نفسي أو عصبي . كما يستطيع أن يعرف مواضع الضعف التي تتطلب العلاج في الكبار .

وبالإجمال ، سيجد القارئ في البابين التاليين — باب نفسية الطفل ، وباب التحليل النفسي — ما يوسع ويتم معلوماته النظرية والعملية التي يستطيع بها وقاية وعلاج غيره ونفسه من جميع المتاعب والاضطرابات النفسية والعصبية .

قانون الجاذبية

قبل أن نختم هذا الباب ، وزيادة للفائدة ، أود أن أنوه هنا عن إحدى الحقائق ذات الأهمية الكبرى .. وهي أنه ليست على هيئة العقل الباطن أو حالة الوعي الذاتي ، تتوقف حالة الإنسان النفسية والعصبية فحسب . بل وحالته الصحية عموماً .

ونستطيع أن نجزم دون أي مبالغة أنه في مقدور كل إنسان أن يتحاشى وبقي نفسه من تسعة أعشار الأمراض على لأقل ، وقد يصل المرء إلى عدم التأثر أو العدوى بأي مرض إذا ما بلغ حد الكمال من

النمو النفسى . . وعلى أى حال فليس بالعمير إطلاقاً على الشخص العادى أن يحيا أو أن يمى نفسه حياة فلما ينفصها مرض ، وهذا مايتأتى بقربية وعى باطنى قوى وسلم ، وذلك يجعل التفكير السائد مشبهاً بعناصر القوة والصحة ، ومجرداً من أفكار المرض والخوف من المرض من أى نوع كان . وهذه نظرية وإن بدت غريبة فى أعين المبتدئين فى العلوم النفسية والميتافيزيقية ، إلا أنها حقيقة لا تنفى بوجه من الوجوه مع نظرية الميكروبات والعدوى ولكنها نظرية ثابتة ثبوت البديهية ، ولا يجرؤ على نكرانها سوى الجاهل للحقائق العلمية أو المسكين والمضطل العنيد الذى لا يهتم سوى نشر عقائده ، ولو كان يشك فى صحة ما يعتقد ، أو نشر الخراف والأوهام والأكاذيب تأميناً لموارده أو دفاعاً عن مركزه وعلمه .

إنه من المسلم به لدى العلماء والأطباء أن كل إنسان يستنشق بغير انقطاع ملايين الميكروبات على اختلاف أنواعها ، ولم يعد لوجود جميع أنواع الميكروبات البسيطة والخبيثة فى الأشخاص السليمة الذين لا يشكون مرضاً ، ما يبعث على الدهشة ، بل أصبح ذلك فى عداد الأمور العادية الطبيعية . فأى شخص سليم ومعافى يحمل فى جسمه كل أنواع الميكروبات الفتاكة .

وما يبعث على الدهشة والتساؤل هو ما نراه من تأثير بعض الأفراد بهذه الميكروبات ، ووقعهم فريسة للمرض ، بينما لا يتأثر بها البعض الآخر إطلاقاً ويظل بصحته وقوته ، لا يشكو المرض ولا يتناول دواء ، وكأنه خال من هذه الميكروبات ! !

والرد على هذه الدهشة وهذا التساؤل ، هو فيها وصل إليه العلماء
النفسيون والميتافيزيقيون بعد أن حللوا وطابقوا وقارنوا ، وجمعوا بين
اكتشافات علماء الطبيعة والمادة ، واكتشافات علماء النفس . إذ نبين لهم
بأدلة قاطعة ، أن قانون الجاذبية المعروف والمسلم به في عالم الطبيعة والمادة ،
هو قانون كوني يسرى في عالم النفس والروح سريانه في عالم الطبيعة والمادة
بغير تبديل أو انحراف .

وكيف يكون الأمر غير ذلك ، وكل ما في الوجود يتكون من جوهر
واحد ، لا تختلف فيه الأرض عن الهواء ، ولا الحديد عن الماء ، ولا الصخرة
عن الخلية الحية ، ولا النبات عن الصوت ؟ فالطبيعة والطبيعي يتكونان
مما تتكون منه الجادات والغازات . . وقد ثبت أن كل ما في الوجود إذا
ما حلت ذراته انتهى إلى كهارب (نشاط تذبذبي) لا اختلاف فيها .
وما اختلاف الظواهر وتنوع الهيئات والموجودات سوى اختلاف في معدل
الكهارب الموجودة في كل ذرة .

فمن الطبيعي جداً أن يشمل قانون الجاذبية كل عناصر وهيئات
الكون ، وهي جميعها مكونة من جوهر واحد . وهذا ما تمكن العلماء
النفسيون والميتافيزيقيون من تحقيقه . فليس في كونية القانون دهشة .
ولكن الدهشة كانت تكون لو أنه ثبت غير ذلك .

قانون الجاذبية يسرى في كل نواحي الحياة ، فيجذب الشيء مثيله
ويتحد معه . . وهذا ما دعانا إلى القول بأن في استطاعة كل إنسان أن
يتعاشى ويبقى نفسه المرض ، وذلك بتربية الوعي الخاص في نفسه أولاً .

وذلك بأشباع العقل الباطن بالتفكير السليم ، المتضمن معنى القوة والصحة .
ومتى امتسلاً وعى المرء بهيئة معينة أصبح متجاذبا ومتجاوبا مع الهيئة
المائلة تماما ، فلا ينجذب إليه ولا يدور منه سوى ما هو من نوع وعيه الذاتى .
أما ما يخالف هذا الوعى فهو يتنافر معه و يبتعد عنه شأنه فى ذلك شأن
المغناطيس الصلب تماما . وكلنا يذكر ما قمنا به من تجارب بهذا المغناطيس
إبان دراستنا الأولية مما يذكرنا بقانون الجاذبية .

مقدمة الباب الأول

وتسهيلا لاستيعاب أهم النظريات التى مرت بالفكرى بحصرها له فى
النقط التالية :

- (١) الفكر هو القوة الخلاقة . وكل أحوالنا من بيئة وصحية وعقلية
 واجتماعية هى وليدة اتجاهنا العقلى الأكثر تسيطرا .
- (٢) يتوقف إصلاح العوامل البغيضة التى انحدرت إلينا من السلالة
 وورثناها عن آبائنا وأجدادنا والتي زرعها فى نفوسنا الأهل والمعاشر
 إبان طفولتنا ، على اتجاهنا العقلى بعد انتهاء مرحلة الطفولة .
- (٣) يتوقف اتجاهنا العقلى على نوع التفكير السائد ، ولذا كان
 سر النجاح والصحة والسعادة ، هو فى التفكير السائد .
- (٤) إننا لا نستطيع إظهار قوة لا نملكها ، والوسيلة الوحيدة
 لامتلاك هذه القوة هى بالعمل على تربيتها وإثباتها فى وعينا ، أو بمعنى

آخر في شعورنا الذاتي أو عقلنا الباطن ، وهذا مالا يتقانى إلا بمواصلة أعمال الفكر الواعى في ناحية القوة المنشودة .

(٥) إننا نجذب إلى أنفسنا الأحوال والأشخاص التى نتفق مع حالة شعورنا الذاتي أو وعينا .

(٦) للعقل هيئتان : إحداهما واعية ، وتسمى العقل الواعى ، والأخرى لا واعية وتسمى العقل الباطن .

(٧) العقل الواعى هو أداة التمييز والتحليل والفحص والمقارنة . وهو الحاكم على مملكة العقل الباطن ، والسيطر على حركة الوظائف الإرادية .

(٨) العقل الباطن هو أداة التنفيذ ، وهو مخزن الذائكة ومستودع الذكريات والمادات والفرائز ومصدر الميول والدوافع ، وهو المسيطر على حركة الوظائف اللاإرادية ، وهو خاضع لأوامر العقل الواعى .

(٩) العقل الواعى ، يستريح ويخمل وينام .

(١٠) العقل الباطن ، دائم اليقظة ولا يعرف التعب أو المأل .

(١١) العقل الواعى يعرف الحقائق الراهنة والمائلة دون سواها .

(١٢) العقل الباطن يعرف كل خفية ويهى كل حكمة ، وهو مركز

تلقى الوحى والإلهام والقوى الغامضة .

(١٣) العقل الواعى هو عقل الحواس الخمس ، ومركزه المخ .

(١٤) العقل الباطن هو عقل الخلايا جميعها ومركزه الضفيرة الشمسية .

(١٥) فى حالة نشاط الضفيرة الشمسية يسرى النشاط الحيوى إلى

جميع أجزاء الجسم ، فيشعر صاحبه بالانتعاش والانشراح والقوة والصحة .

(١٦) في حالة انقباض الضفيرة الشمسية ، يتمتع النشاط الحيوى عن بعض أجزاء الجسم أو عن الجسم كله ، فيحدث خلال موعده أو كلى وفقاً للحالة .

(١٧) تنفرج الضفيرة الشمسية وتنشط في الحالات النفسية الإيجابية . كحالات الحماسة والفرح والتفكير العمرانى السليم .

(١٨) تنقبض الضفيرة الشمسية ، ويضعف نشاطها أو ينعدم في الحالات النفسية السلبية ، كحالات الخوف والجزع والغضب والحزن والغيرة الخ .

الباب الثاني

نفسية الطفل

علم نفس الطفل هو أهم نواحي العلوم النفسية . ومن الغريب أن نجد جل الشعوب ومعظم طلاب هذا العلم أقل اهتماماً به ، بل وكثيراً ما لا يعمون بدراسته إطلاقاً ، مع أنه أحق العلوم النفسية بالمبحث والدراسة ، لأننا بدراسته نستطيع إعداد الأطفال — وهم رجال وسيدات المستقبل — إعداداً صحيحاً ، بعيداً عن التعرض للأمراض النفسية والعصبية التي ذاعت وانتشرت في هذه الأيام بحكم التطور الاجتماعي ، وبحكم فروض المدنية ، التي تتناقض مع فروض وميول العهود الغابرة . . . والتي سوف تعم وتنتشر وتزداد شيوعاً ، إذا لم يتداركها الأهليون والمدارس بالعناية السكانية التربوية النفسية للطفل من بدء نشأته ، وجعل التربية النفسية أساس المناهج في رياض الأطفال ، وفي المدارس الابتدائية . ويوكل إلى إخصائيين في علم النفس ، وضع ومراجعة مناهج التعليم في أدواره الأولية ، حتى تأتي متفقة تمام الاتفاق مع الفرض المنشود من وراء إعداد نشء صالح وسليم . . . وإلى أن نتخذ المدارس هذه الخطوة ، فسيظل الطفل معرضاً للمتعاب النفسية والأمراض العصبية ، التي تحول بينه وبين مستقبل قوى .

وإستطيع فوق ذلك ، بدراسة علم نفس الطفل أن نعرف ما يجب أن نبهت عنه في السكيار الشاكين من الاضطرابات العصبية أو العليل

النفسية . ذلك لأن العقد النفسية تنشأ في الإنسان من الطفولة ، وليس للعوامل التي تصادف الإنسان بعد مرحلة الطفولة من أثر هام أو فعال في حياته ، وإن تركت أي أثر في حياة الإنسان ، فهذا الأثر يزول بزوال الظروف التي أوجدته أو بحل المشكلة التي نشأت ، فأرجو من القارى أن يولى هذا الباب العناية اللائقة به .

إن أهم ما يهتدينا إزاء دراسة نفسية الطفل ، هو أن نذكر أن الطفل ليس بالشاب أو الرجل ، وليس هو بالشابة أو السيدة حتى تعامله أو نحكم عليه حكماً على الكبار والبالغين ؛ فالطفل ينفرد بقوانين وطبيعة ومدارك خاصة غير تلك التي يخضع لها الكبير أو يمتاز بها ، وله شخصية ونفسية قائمة بذاتها ، وعلينا أن نقوم بدراسة الطفل على هذا الأساس محاولين فهم عقليته ووعيه ومداركه الخاصة ، وإدراك نوع نهجه وتفاعلاته العاطفية ومراحل نموه العقلي .

مراحل نمو الطفل

يمر الطفل وهو في طريق النمو الإدراكي والعقلي بجميع مراحل السلالة البشرية ، وهذا هو مفتاح السر الذي يوصلنا إلى فهم الطفل فيما يحيط به .

فلو أننا نظرنا إلى الطفل بغير تلك النظرة التي نعتبر الطفل صورة مصغرة لأبيه أو أمه ، فنظرنا إليه كشجرة تحمل بين طياتها عناصر التطور الاجتماعي في جميع مراحلها المختلفة ، وأن هذا الطفل بعيد ، وهو في

طريق النمو ، تاريخ أجداده الأقدمين من حيث العادات والصفات
والفرائز ، لسكننا أكثر صبرا ، وأوسع صدرا على احتمال سلوكة وتصرفاته
الغامضة ، ولسكننا أكثر تسامحا وأعظم استعدادا لتوجيهه توجيهاً سليماً بعد
أن نعذره فيما يبدو منه .

مراحل البشرية

سواء قبلت نظرية النشوء والارتقاء ، وهي نظرية انحدر الإنسان من
طبقة الحياة الدنيا ، وقد أصبحت نظرية مسلم بها من جميع الطبقات
المثقفة ، أو كنت متمسكا بحرفية قصة التكوين وبدء الخليقة كما جاءت
في الكتب الدينية ، فإنه يتحتم عليك أن تذكر أن الإنسان الأول (الفطري)
كان أشبه بالحيوان ، فقد كان مخلوقاً برياً ووحشياً أكثر مما كان آدمياً
بشرياً . كان مخلوقاً يحيا حياة قاسية ، ويمش عبثة خشنة مجردة من كل
معاني الراحة والرفاهية والنظافة والنظام التي نعرفها الآن ؛ فكان يسكن
الغاور والكهوف كما كانت ولا زالت تسكنها الوحوش والحيوانات البرية .
وكان يجوب الأرض هائماً على وجهه ، دائم الأشجار والنضال والنزاع مع
جميع هيئات الحياة أو جميع الكائنات ، ولا هم له سوى المحافظة على
حياته والحصول على حاجاته وتحقيق غايته بكل ما يستطيع من وسائل ،
بغض النظر عن حاجات الغير ، فما كان يعنيه شيء في الوجود غير نفسه ،
فعاش أنانياً مستعينا على قضاء حاجاته وتأمين حياته بأعنف الوسائل
الوحشية من ضرب وقتل وخطف .

ثم جاءت بعد ذلك مرحلة تميزت بشيء من التقدم الإنساني ، تنحى فيها الإنسان عن الحياة الفردية وأخذ في غرس أول نواة اجتماعية ؛ فبدأ في إنشاء حياة اجتماعية مشتركة تتبادل فيها الحماية وتتكاتف الجهود . ولكن ظل الإنسان كما كان وحشى الطبع أنانى النزعة متعطشا للدعاء ، وكان القانون الوحيد السائد في هذا الزمن هو قانون . الرغبة والقوة . فكان الإنسان يعتمد على القوة في تحقيق حاجاته وأغراضه ؛ فإذا كان قوياً جباراً فاز بما ربه عنوة وقسراً ، وسخر الآخرين في خدمته ، وفرض عليهم زعامته .

ويبدو أن الإنسان ظل قروناً عديدة ، وهو شبه رحالة لا يستقر في مكان واحد ولا يهتم باحراز شيء من الموجودات أو اقتناء متعلقات أو ممتلكات . إلى أن جاء دور الاستقرار فاستقبط الزراعة والفلاحة ، وبدأ في وضع يده على الأرض التي يخدمها أو يقيم فيها ، واعتبارها ملكاً حلالاً عزيزاً عليه ، محرماً على الغير مشاركتها فيها أو انتزاعها منه ، وأخذ الإنسان في تلك المرحلة في إقامة مساكن بسيطة يأوى عليها في الليل ويختصم فيها من الوحوش المفترسة ، ويلجأ إليها في أوقات القميط أو البرد الشديد ، ثم أخذ يتدرج في اقتناء بعض اللوازم والحاجات وتربية الدواجن والحيوانات الأليفة ، وكان يحافظ على كل ما يفتنى ويجمع محافظته على حياته نفسها ، والنويل كل النويل لمن يحاول اغتصابها منه . ثم جاء بعد ذلك دور ملموس من أدوار التطور والرقى الاجتماعى ، وهو دور تميز بزيادة الألفة وإنشاء الروابط ، فأتخذ الرجل لنفسه رفيقة

كون معها عائلة قائمة بذاتها ، وكان اهتمام الرجل في البداية منحصر في هذه العائلة دون غيرها ، فكان لا يهتم سوى أولاده هو وتلك التي أنجبت له هؤلاء الأولاد ؛ فلا يجتمع بسوام ولا يتحدث إلى غيرهم ، طالما ليس هنالك ما يدعو إلى ملاقة الغير أو التحدث إليه . ثم أخذت الروابط تمتد شيئاً فشيئاً إلى أن شملت العشيرة والقبيلة فالشعب .

وكانت العلاقة بين الرجل وامرأته في هذه المرحلة مجردة من معنى الحب أو العاطفة ، ولا تعتمد مجرد رابطة مؤقتة تدرجت بعدها إلى زواج عرفي خال من القيود ، يجوز فيه اتخاذ أكثر من زوجة واحدة . وانتهى أخيراً بالاكتفاء بزوجة واحدة .

وكانت الزوجة تشابه جارية للرجل . ومملكته . وكان يعاملها معاملة حيوان أليف ثقيل الحمل كثير التكليف .

ثم تدرجت بعد ذلك العلاقة بين الرجل وزوجته حتى وصلت إلى ود فاعطف فحب خيالي ، فكان الرجل يتقرب من زوجته ويتودد إليها ، ويحسن معاشرتها ويعاملها برفق وأين ومحبة قوية ، ويغار عليها غيرة شديدة ، ويبذل الجهود في إرضائها .

ثم جاء بعد ذلك دور تحول الإنسان عن حصر اهتمامه في دائرة نفسه وأفراد عائلته ، فامتد اهتمامه إلى دوائر المجتمع وأخذ يعنى بأمور الغير ، ويفكر في خدمة الآخرين وتوسيع العلاقات وتبادل المحبة والزيارات وإقامة قواعد اجتماعية ونظم أخلاقية ومثل العليا .

مرحلة الأنانية

ولما كان الطفل هو الثمرة الأخيرة الجامعة لصفات كل البذور التي
غرست في نفوس البشرية من بدء وجودها ، والخلاصة الركيزة لمجموع
تطورات الحياة الآدمية . فقد كان لابد له من عرض صفات وعادات
وغرائز كل دور ومرحلة مرت بها البشرية . ولابد أن يمر الطفل
بجميع هذه المراحل حتى ينتهي عند المرحلة الختامية التي انتهى إليها
التطور الإنساني .

ولذا كانت أولى استعراضات الطفل هي استعراضات الأنانية التي
امتاز بها أناس المرحلة الأولى . . وهنا نجد الطفل أنانياً صرفاً ، يريد كل
شيء لنفسه ويحب كل شيء يعجبه هو ، ويتعلق بالأشخاص الذين
ينفذون له مطالبه ويحييون دعوة أنانيته . أما هؤلاء الذين لا يعيرون
صراخه التفاتاً ولا يناولونه ما يشير إليه ولا يداعبونه ويلاطفونه ، فهو
يرغب عنهم ولا يميل إليهم . بل وكثيراً ما يترقب شعور الحقد والكراهية
في نفس الطفل ضد الأشخاص أو الشخص الذي يكرر مقاومة مطالبه .
ويشب ويكبر وهو يحمل في نفسه دافع الكراهية لسكل من يمثل
الشخصية التي حرمته في الصغر من نيل مطالبه ولم تستجب لأنانيته .
وكثيراً ما تتوهم الأم بحبة طفاها لها وتفخر وتعتز بشدة تعلقه بها ،
وهي لا تدري أن ما تتوهمه وتزعمه هو زعم باطل ، وأن الطفل لا يهتم بأمه
ألا لأنه يحب لنفسه ولأن الأم هي له واسطة لغاية ، فهي التي تحقق رغبته
وتهم لرضائه وتسعى لتسليته وتعمل على إشباع غريزة الأنانية . . ولو

فرضنا أن نفس هذه الأم المعجبة بحب طفلها لها كانت قد وكلت أمر
تربيته والعناية به إلى مرضعة ومربية لما وجدت من نفس هذا الطفل أى
التفات لها أو اهتمام بها ، فالطفل يتميل ويحب من ييسر له سبيل الوصول
إلى رغائبه .

فهذه المرحلة هى مرحلة طبيعية تتمثل فيها نزعات الإنسان الأولى .
وليس من لوم على الطفل من أجلها ولا غرامة فيها ، فهو من بذرة لم
ينقرض نوعها .

وما يعنيننا فى هذه المرحلة هو أن نعمل على أن يخرج الطفل منها
بسلام ، فلا نكبت فيه هذه الغريزة بالقسوة والمبالغة فى حرمانه ، ابتطاع
إليه ، وبالرفض المستمر لاستجابة مطالبه ، ولا بتلبية طلباته لمجرد أول
إشارة تبدر منه . ويجب بصفة خاصة أن نحجم عن تحقيق مطالبه إذا
ما عמד إلى الصراخ والمويل أو الغضب لإجبارنا على تحقيقها له ، بل يجب
أن نكون لبقين فى التصرف معه ، فنعد له تسليته ومطالبه الضرورية
بحيث لا نترك له مجالاً للمطالبة والصراخ .

وبالإجمال يجب أن نكون حكياء فى تصرفاتنا معه إزاء هذه الغريزة
التي نطلب التقويم ، مع مراعاة أن لا تكون تصرفاتنا على طرفى نقيض ،
حتى لا يشب الطفل والغريزة باقية . فالمأساة الوحيدة فى هذه المرحلة هى
فى ثباته عليها وعدم تخطيها ، وهى مأساة كثيراً ما تحدث إذ يظل الطفل
ثابتاً فى نفس المرحلة حتى يكبر ويشيخ وكل اهتمامه ونشاطه محصور فى
ذاته ، يزعمه وينفرد أى شئ خارج عن نطاق نفسه ، لايهمه سوى

ما يولد ويطيب له وينفعه هو ، يستحل نفسه كل شيء ، ويحرمه على الغير ،
يسمى لتحقيق مطالبه بكل الوسائل المشروعة وغير المشروعة ، وهذا يظل
الطفل طفلاً في سن الأربعين والخمسين .

مرحلة الهمجية

ينتقل الطفل بعد ذلك من مرحلة الأنانية السابقة إلى مرحلة الهمجية .
يمرض الطفل ، وعلى الأخص الولد ، دور الوحشية التي كانت من سمات
الإنسان العطري بعد أن كبر ونما . . . ينمو الطفل وتنمو معه غريزة
الاعتماد والمهاجمة التعسفية ، مع احتفاظه بغريزة الأنانية ، فهو لا زال
يمثل الإنسان البري الأول ، ولكنه هنا يمثل عندما كان أكبر من طفل
قادراً على إبراز صفات الهمجية .

وهنا ترى الطفل عنيداً لا يخضع لأمر ولا يستمع لأمر ، يقاوم الملعق
والتحريم ، يفتش الأرض ويحاول التفرغ في الأتربة والخوض في
الأوحال ، يعتدى على الآخرين ، ويحاول إيقاع الأذى بهم ، ويقذف
المارة بالطوب والحصى ، ويكسر زجاج النوافذ ، ويثقل كل ما تصل إليه
يده . . يعذب القطط والكلاب ، ويربط في ذيلها ورقاها الانتقال ، يدبر
المسكايد ويعد الأشرار ، وما إلى ذلك من الأمور المعبرة عن صفات
الغريزة الأصلية ، وهي أمور لا تدعو للازعاج ، ولا غرابة فيها ولا شذوذ ،
وما الشذوذ إلا فيمن لا يمر بمثل هذه المرحلة ويقوم بتمثيل دور أجداده
وأسلافه . . وليس علينا سوى ترقب هذه المرحلة من كل طفل والعمل

بلباقة وكياسة على تحويل نشاط هذه الغريزة إلى النواحي التي تتفق مع مستوى المدنية التي وصلنا إليها .

أما إذا قابلنا هذه النزعات بالعقاب والضرب والعنف والزجر والمنع والتجريم ، فإننا نكون عاملين على تقوية الغريزة الأصلية وزيادة همجية الطفل .

وما معنى الضرب والعنف وإزالة العقاب الصارم بمخلوق يكشف عما ورثه عن الأجداد والسلف ، ويظهر لنا عاداتهم وغلزهم ؟ وما ذنب هذا الطفل وهو لم يأت بمجدد من عنده ؟

إذا كانت هذه الأخلاق والتصرفات التي نراها منه لا تحوز قبولنا ولا ترضينا ، لأنها لا تتماشى مع حضارة هذا العصر ، فعلينا تهذيبها وتقويمها بكل ما نستطيع من وسائل مجدية وحكيمة .

أما إذا نحن قابلنا الهمجية بالهمجية ، فأى علاج قدمنا ؟

مرحلة الألفة

ينتقل الطفل بعد ذلك إلى مرحلة الألفة والروابط العائلية ، فيتحول اهتمام الطفل عن نفسه إلى أفراد العائلة المباشرين له ، وهو في هذه المرحلة يعرض علينا أول أدوار التطور الاجتماعي في حياة الإنسان الفطري حيث خرج من عزلته ووحدته إلى اتخاذ فريضة كونه معها عائلة له . وهنا يتحول الطفل من أناني لا يحب غير نفسه إلى يحب لأمه وأقرب الناس إليه .

وفي أواخر هذه المرحلة ، تمتد محبة الطفل لتشمل أقرانه الذين هم من جنسه ، ولكنه يحتفظ أيضاً في هذه المرحلة بشيء من نزعة العداوة والخصام والشجار التي كانت من سميزات المرحلة السابقة ، إذ أن الإنسان ينتقل من مرحلة إلى مرحلة ، ولا يزال متأثراً بعناصر المرحلة التي سبقتها حتى تأخذ في التلاشي شيئاً فشيئاً .

وفي هذه المرحلة يتمثل ما تبقى من آثار نزعة العداوة في خصومة الطفل ومعاداته للجنس المضاد ؛ فيحقد الولد على البنت وينظر لها نظرة استخفاف أو نظره إلى شيء تافه وضعيف ومخلوق لا يصلح إلا للتدليل أو للدعاية ، ويعتبرها عالة على الإنسانية ، بينما تنظر البنت إلى الولد نظرة قاسية ، فهو في نظرها مخلوق قذر وشرس وقذر ، لا يصلح إلا المشاجرة ومضايقة الناس والافتراء عليهم .

وفي هذه المرحلة تمحصر الميول الجنسية ، بحكم فصول الألفة والمصاحبة على نفس الجنس ، في محبة الطفل لنفسه ، فينشأ اللواط بين الذكور والسحاق بين الإناث . لأن الدافع الجنسي لا يجد أمامه منفذاً إلا في هذه الناحية .

وهذه مرحلة برية لا يدرك فيها الطفل شيئاً عن نزعته ، ولا يعي معنى ما قد يصدر منه من حركات تتم عن مبعث النزعة ، فهو يأتي حركاته واحتكاكاته والتصاقاته عن غير قصد أو انشباع ، ولا يدرك مطلقاً ماذا يفعل . وفي نفس هذه المرحلة يتركز اهتمام الطفل في الصعبة (الشلة) التي يختارها ويندمج معها وينسجم ، فلا يصفى ولا يهتم ولا يتصرف إلا بما

يرضى الصحبة ويحوز إعجابهم . . . أما نصائح الأهل وإرشادات المعلمين وأوامر ونواهي رجال الدين ، فلا وقع لها في نفسه إلا بالقدر الذي تقبله الصحبة وتسلم به . والميزة الظاهرة في هذه المرحلة هي في خروج الإنسان من نطاق الأنانية وانصرافه عن الاهتمام الشديد بنفسه ، وإقدامه على توسيع دائرته الاجتماعية بعد أن كانت محصورة في بداية المرحلة في أفراد العائلة . وعلاينا في هذه المرحلة أن نحرص كل الحرص على عدم محاربة غريزة الألفة وتوسيع الروابط ؛ فكثيراً ما يعمد الأهل إلى نهى الطفل عن المصاحبة والخطاطة ، بل وكثيراً جداً ما يعاقب الأهل أطفالهم إذا لحقهم مختلطين مع الغير أو متحدثين إليهم . ولو أدرك مثل هؤلاء انقوم ماذا يعدون لأطفالهم الأبرياء بتصرفاتهم هذه ومنعهم عن المباشرة ، لسكفوا في الحال عن الاسترسال في جهالتهم وتعمدتهم ، بل ولماونوا أطفالهم على توسيع مدى الخطاطة وزيادة الألفة .

فواجبنا في هذه المرحلة هو العمل على ترقية الغريزة وإغاثتها ، وليس على كبتها وتوقيف الحجز على الطفل ، ويجب أن نسمى تهذيب دافع الألفة بحيث يتمشى مع المستوى الراهن للحياة الاجتماعية وفروض المدنية . فإذا كنا نحشى على الطفل من المباشرة الضارة أو غير المجدية ، فأمامنا الكثير من النواحي العمرانية النافعة التي تمثل المثل العليا للحياة الاجتماعية . . . أمامنا الألعاب الرياضية المشتركة ، أمامنا الكشافة ، أمامنا فرق التمثيل المدرسية وفرق الموسيقى والفنون الجميلة ، وغير ذلك من النواحي التي تعطى الفرصة للغريزة على التعبير عن نفسها في ثوب جميل وهيئة راقية مقبولة من المجتمع ومقبولة لنفسية الطفل .

مرحلة التملك

بعد ذلك ينتقل الطفل إلى المرحلة التي تقابل تلك المرحلة التي بدأ فيها الإنسان الفطري جمع المقتنيات وحياسة الأملاك .

وهنا يتجه اهتمام البنات إلى حيازة اللبس والعرائس والأشرطة وما إلى ذلك ... ويعود الولد إلى المنزل وجيوبه محشوة بكرات من الزجاج والمطاط والأحجار وخلافها (كالبيدل والزلط ولوى الشمس) وبكثير من الأشياء الثمينة ، والتي لا قيمة لها في نظر الكبار ، واسكنها في أعين الطفل مقتنيات لها قيمتها ، وهي أعز عليه من الماء كل والمشراب ، وهو يحرص عليها حرص المقتدر على ماله .

وواجبنا في هذه المرحلة هو أن لا نقابل تصرفاته هذه بالتمسك والسخرية أو باللعن والسب ، فما أقمى أن نشقى سعيدا ونحرم عليه أسباب السعادة ! وما أظلم أن نحكم على مالك رى وترى شريف بالبله والجنون .

إن الواجب يقتضى علينا ، والحكمة تتطلب منا ، تهذيب الغرائز وتقويمها بحيث تصبح نافعة ومقبولة . . وهذا لا يتأتى بمقابلتها بالعنف والسخرية أو التحريم ، بل بالعمل على توجيه نفس الغريزة إلى الناحية المثمرة واستنفاد نشاطها في ناحية مشروعة أو مقبولة .

فلتساعد الطفل في هذه المرحلة على تقويم وتقوية الغريزة بقده بما هو أجل من « النوى » وأنفع من « الزلط » ، ولنعينه على تهذيب الغريزة بتوجيه نشاطها إلى نواحي يقدرها المجتمع وتقرها المدنية الحديثة ؛ فهذه

مرحلة من مراحل التكوين التي يجب أن يمر بها الطفل مهذباً ويتخطاها إلى ما بعدها .

وأهم ما يعنينا هو عدم ترك الطفل منشغلاً بهذه المرحلة أو ثابتاً فيها ،
مكتئباً ما يحدث أن يثبت في إحدى المراحل فيتمو ويكبر والفرصة
الأصلية باقية معه ، فإذا ثبت الطفل في هذه المرحلة بالذات كبر وفيه
ميول التجميع والتكوين ، وهي ميول فطرية تتطلب التهذيب ، وإلا أقبل
صاحبها ، وقد كبر ، على شراء كل ما يصادفه وما يستطيع شراءه دون أن
يكون في حاجة حقيقية إلى ما يشتره ، بل ولأقبل على شراء لعب الأطفال
نفسها دون أن يكون أمامه طفل يهديها له ، فهو يندفع إلى شراء كل
ما يقع تحت نظره ، ويجد في ذلك لذة كبيرة ، وإذا عجز عن شراء ما يصبو
إليه أحس بالحزن والألم وتولاه توتر في الأعصاب وعد نفسه بآثماً .

مرحلة الأحلام

يلي المرحلة السابقة مرحلة الأحلام أو مرحلة التطور الخيالي . . وهنا
نرى فسر الطفل مخلقاً في عالم الخيال والأوهام والأساطير . فيتراءى له
الخيال حقائق والأساطير وقائع تاريخية لا نزاع فيها ولا جدل . فيستمع إلى
قصص البطولة الخيالية وأعمال القرصان الوهمية وكأنها حقائق علمية أو
حوادث تاريخية . ويقصها بدوره متحمساً ومختصراً لأبطالها . يسرح
بأفكاره في عالم الجن والعفاريت ويتصور « الغولة » وهي تود السلام
على ملقيه قائلة « نولاسلامك غلب كلامك أكلت لحمك قبل عظامك »

ويتمثل بفت الساطان وابن الملك ، والساحرة وطافية الإخفاء وخاتم سليمان وغير ذلك من الأوهام ، وكأنها أمور حقيقية ، فيتصور نفسه في أحد هذه المواقف ، ويتمنى لو أتيح له الحصول على خاتم سليمان هذا أو العثور على طافية الإخفاء ليفعل كذا وكذا . . فيجيب الطفل بذلك في عالم من الأحلام والأوهام هو أكثر إغراء وأوسع مجالاً من عالم الحقيقة الضيق . وهذه مرحلة هامة جداً من مراحل التطور العقلي ، إذ يبدأ فيها الذكاء في النمو والنبوغ في التكوين ؛ ويلعب فيها الخيال دوراً هاماً ، وإذا ما وجه توجيهاً سليماً انتهى بنجاح المرء في حياته العملية . . وهذا الخيال هو العنصر الفعال الأول في كل ما وصلت إليه البشرية من اختراعات واكتشافات وصناعات وفنون وعلوم وآداب .

فواجبنا في هذه المرحلة هو العمل على تحويل خيال الطفل إلى الحقائق . وتوسيمه في نطاق الفروض المعقولة ، فلا نأمره بالكف عن الأوهام والهذيان ، ولا نقره على الاستسلام للمطاق للخيال الباطل ، بل علينا أن نشرح له حقائق الحياة ، ونوجه قوى خياله إلى ما هو أجدى وأصلح له بعد أن نجعله يلمس بنفسه الفرق بين الأوهام والحقائق ؛ وبهذا نحول بين الطفل وبين ما ينشأ عن الخيال الباطل من أمراض عصبية ، حيث يهرب في المستقبل من مواجهة الحقائق والتخلص من مصاعب الحياة وما تتطلبه من جهد وكفاح ، فيظل عائشاً في عالم من الخيال الذي لا يمكن تحقيقه .

مرحلة الحب الخيالي

تأتى بعد ذلك مرحلة الحب الخيالي وهي مرحلة لها أهميتها النسبية ،
التي تتطلب دقة التصرف وحكمة التوجيه والتهديب ، وإلا كانت من شر
المراحل التي تترك الطفل في حالة ينبذها المجتمع ويحتقرها الفرد والمجموع .
ففي حوالي سن الرابعة عشرة ^{المرحلة} للذكور والسادسة عشرة ^{المرحلة} للإناث ، يتحول
دافع المحبة عن « الشلة » وعن نفس الجنس إلى الجنس المقابل ، فيتودد
الولد إلى البنت ويتقرب إليها محاولاً إرضاءها واكتساب صداقتها وتقديرها
بكل ما يستطيع من حيل ، وترغب البنت في معاشرة الولد واكتساب
محبتها لها وإعجابها بها ، فتتبادل بينهما عاطفة الحب في براءة وطهارة تامة
ملؤها الإخلاص والوفاء وصفاء الأغراض ، لولا تلك الإيماءات الطائشة
والأفكار الملوثة التي يقذفها بها الأهل والمعارف والبيئة ، فيحولون بذلك
طهارتهم وبرائتهم إلى الأفكار الخبيثة ، والأعمال غير المشرفة .

وإذا أتجه الأهل في هذه المرحلة إلى زجر الطفل ومنعه عن مخالطة
الجنس المقابل ، وكتبوا بذلك غريزة الحب الجنسي ، تحول دافع الحب —
إذ ذاك — إلى نواحٍ أخرى ورجع القهقري إلى المراحل الأولى ، فيعود
الطفل مثلاً إلى مرحلة اللواط أو السحاق ، أو يتخذ الدافع هيئة انقلاب
جنسى أو انحراف غير طبيعي ، فيعود الطفل إلى دور الاستمناء ، ويلجأ إلى
جلد عميرة (العادة السرية) أو يتخذ أى ناحية أخرى من نواحي الانحرافات
الجنسية المعروفة .

مواجبنا في هذه المرحلة هو الكف عن محاربة العلاقات بين الجنسين والكف عن توجيه أفكار وإيماءات السوء إليهما ، بل يجب علينا أن نساعدهما على إقامة روابط عنصرها الإخلاص والوفاء وتبادل الخدم والتفاني في سكران الذات ... وواجبنا أيضاً أن نمنع هؤلاء المتهجمين الجاهلة المنحطى الأخلاق والزعات من التصدى للأبرياء الحائمين في حب مقدس ، القرحين بم عاطفة قوية جميلة نبيلة .

وإذا كانت هذه الحلول تبدو في أعين البعض متعارضة مع تقاليد الشرق أو الأمم الشرقية ، فليدرس هذا البعض ما سببته لنا هذه التقاليد البالية من محن وبلايا ، وليكن أميناً في دراسته عادلاً في حكمه منزهاً عن التعصب الأعمى .

إن فصل الجنسين عن بعضهما وتحريم المعاشرة البريئة بينهما وتبادل العواطف السامية ، كان دائماً مشبعاً بعنصر الخوف والفساد والفساد . فكان هذا التحريم في نفسه إيماء قويا وعاملاً فعالاً في تحويل أفكار الطفل النامي إلى موضع الخوف وأساس التحريم نفسه ، فشب الطفل لا يعرف في الحب غير المتعة الجنسية ، فاتجه إليها بكل قواه ، وانصرف إليها أكثر من انصرافه لغيرها ، فإذا خاب في سعيه شعر بمرارة الفشل . ليس في ناحية الحب حب فحش ، بل في كل نواحي الحياة . وإذا فاز بها تضعفت قوى الماطفة عنده وانحصر ظهورها في فترات متقطعة هي فترات الهياج الجنسي ، وقضى بقية وقته ضعيف الهمة قاتر النفس والمقل ، كثير القلق والاضطراب ، لا يجد في نفسه دافعاً يحبب إليه الحياة .

إن الفساد لا يمكن أن يزول من المجتمع إلا إذا زال أولاً من الأفكار .
ولن يزول من الأفكار إلا إذا توقفنا عن الإيحاء إليه والتحدث عنه .
ولو أننا استمعنا عن الكلام في الفساد وإصدار الأوامر والنواهي
القاضية بتحريم الفساد ، بالتحدث عن الفضائل دون ذكر الرذائل ،
وبنشر المحبة والوفاء والإخلاص ، تقضينا نذريهما على عناصر
الفساد نفسها .

مرحلة الغيرية

وأخر مراحل التطور الميولي للإنسان هي مرحلة الغيرية ، حيث تتحول
أفكار الطفل في الثامنة عشرة إلى تعميم عاطفة المحبة والخروج بها من
حيث روابط الألفة المحدودة والفاصرة على إشباع ميوله الخاصة ، إلى بساطتها
على المجتمع أو توزيع نشاطها على الحياة الاجتماعية ، فيسيطر على الطفل
في هذه المرحلة خيال البطولة وتضحية النفس وسكران الذات . ويشترك
في الأبحاث الاجتماعية والشئون السياسية ، ويساهم في الأعمال المجردة من
الأنانية للتشبع بحب مشاركة المجتمع في آرائه وعاداته ومقاييسه ، ملجأ بذلك
دعوة أممي مراحل التطور الخلق الداعية إلى محبة المجتمع وتعميم الإخاء
وتوسيع دائرة الأصدقاء والمعارف والمساهمة في أمورهم .

وهذه هي خاتمة المراحل التي يجب أن نقود الطفل إليها ، ونندرج
به إلى إرازها وإتمامها في هيئة متزنة وناقمة ومنظمة .

نقطة التوجيه

(١) حذار من العمل على كبت نزعات الطفل في أى مرحلة من مراحل التطور السالفة الذكر ، فكل مرحلة منها هى تعبير طبيعى لماهية النزعة القطرية الأصلية التى تتميز بها كل جيل من الأجيال السالفة . ولا يمكن أن يؤدي كبتها إلى إخماد قوتها أو تهذيبها أو التسيب بها ، وإن كانه يزيد شدة وخطورة ، وهذا أساس العقد العصبية أو النفسية . فاعمل على تقويم النزعات وفقا لمطالب المجتمع ، وتجنب كبتها وإلا انفجرت وأهانت صاحبها .

(٢) بين للطفل فى حين وعواذه ، السبب فى كل أمر نوجهه إليه أو طاب نطلبه منه . فالأطفال مرنة الأخلاق وسريعة التكيف والتشكل ، وسرعان ما تجاوب كل دعوة إلى التعقل والتمييز والعدالة والتكيف وفقا للحاجة ، إذا ما أصبحنا لهم عن مغزى أو أمرنا وأفضليتها .. وإن كانهم يتذكرون للقوة ويتحفزون للمضال والمقاومة والعداد إذا لمسا فى مطالبنا روح التعسف أو سوء العدالة أو تقاب الآراء أو تناقض التصرفات والأقوال ، فالطفل يدرك ويشعر آتيا بكل هذا .

(٣) لا تثير الطفل ولا ترغمه على تنفيذ إرادتك بمجرد أنك ولى أمره ، أو لأنك أكبر منه سنا ، أو لأنك تستطيع ضربه وإزالة العقاب به إذا لم يدع أشيئتك ؛ فهذه وسيلة تعسفية أساسها القوة الطائشة والاستبداد الممجى الذى لا يليق بأناس نضجت عقولهم وقوم ارتقت

غرائزهم ودوافعهم ، علاوة على ما لها من عواقب وخيمة على نفس الطفل .
(٤) قدر قوة الإيحاء حق قدرها ، واذكر أن الطفل يعمل ويسير
ويفكر ، ويتصرف بقوة العقل الباطن إلى حد كبير ، فالطفل يظل حتى
السنة السادسة من عمره ممتدداً في أعماله وتصرفاته على العقل الباطن إذ
يكون المنع في دور التكوين . واذكر أن كل المؤثرات والعواطف المقررة
والسيرة المستقبلية تخزن في العقل الباطن ، وتتجمع إبان طفولته الأولى .
ولذا ينبغي عليك أن لا تسمع الطفل كلمة أو عبارة لا تتماشى له ولا ترجو
تحقيقها فيه أو أن تعرض في وعيه ومداركه . بل عليك أن تحرص كل
الحرص على انتقاء الألفاظ والعبارات القوية السامية التي ستكون وعيه
وتصبح جزءاً من شعوره الذاتي .

(٥) صور لابنك الحياة في أجهل وأقوى صورة تستطيع تصويرها .
وأكد له دائماً بأنه كف ، وقدير ، وأنه سيحصل بقوة ذكائه اليدوية ونشاطه
الظاهر إلى أنسمى المراكز ، على شرط أن لا يركن إلى السكسل أو الوم الباطل .
(٦) لا تفرع الطفل بالتهديدات المروعة ، ولا ترعبه بعبارات
التخويف الشائعة بين طبقة الجهلاء ، ولا توعدده بالنار وعذاب الجحيم .
فلقد أدت هذه الإيحاءات اللعينة إلى متاعب الإنسانية وشققها أكثر مما
أدت إليه جميع عوامل الحياة وتجاربها المتنوعة .

واذكر أن تقويم الأخلاق وتهذيب الطباع لا يمكن أن يتم بالوعيد
والتهديد والإرهاب ، وأن الوسيلة المثلى والوحيدة لتهذيب الطباع أو تعديلها
هي الحكمة والصبر والتسامي .

ولقد مرت على وعلى جميع سيكولوجي العالم حالات عديدة كان أصحابها فريسة الأمراض العصبية الخطيرة ، وكانوا من ضحايا التهديد والارهاب والوعيد ، فصاروا مجرمين أو محتالين أو سارقين أو خائنين بحكم « عقدة الخوف » التي عقدوها الأهل أو جهلة المعلمين أو الجملة من رجال الدين في نفوسهم فتموا وهي متأصلة في عقلم الباطن . . . والحق أنك لو كويت وجهه الطفل بسفود (سبيخ) محمي عقاباً له على خطأ ارتكبه أو زلة وقع فيها ، لكان ذلك مع وحشيته أخف أثراً وأهون عاقبة من دس سموم التهديد والوعيد والإرهاب في نفس الطفل البريئة .

(٧) لا تحاول أن تسلب الطفل قوة إرادته ، فتحطم إرادة الطفل هو تشابة تهشيم رأسه ، فبارك في الطفل قوة إرادته لأنها دليل القوة التي نبعث على الأمل في مستقبل باهر له .

وكل ما عليك هو توجيه هذه الإرادة وتشجيعها ، فتكون له حجر زاوية الحياة المقبلة أو المقبل هو عليها .

(٨) شجع في الطفل قوة الخيال وأمدّه بالمواد المنمية والمهذبة لهذا الخيال والمشبعة بعناصر البطولة الصادقة والعظمة الحقيقية المجردة من عناصر الوهم والفرور والخوف والغيرة والحسد والكراهية .

(٩) حاول التغلب على عادات وطباع الطفل الذميمة بتحويل انتباهه ونشاطه إلى النواحي الجميلة المحبوبة ، ولا تغال في وصف العادات السلبية البغيضة ، بل بين له أفضلية ونواحي جمال العادات الإيجابية الحميدة التي توجهه إليها .

وفي استطاعة كل امرئ أن يستغل قوى الإيحاء مع طفله في وقت

النعماس ، ففي هذه الحالة يكون للإيجاء أثر فعال وقوة نفاذة إلى العقل الباطن . فيمكن أن يوحى إليه في نبرات واضحة وهادئة بكل ما يريد منه ، فيقول له مثلاً بأنه سيعمل كذا وكذا من العادات الجميلة والتوجيهات المنشودة ، أو التي تقابل النواحي والانجهاات المراد التخلص منها أو الإزالة عنها .

وبلاحظ أن تكون الإيجاءات دائماً في صيغة إيجابية صرفة ، فلا تذكر الأمور التي يراد إبعادها .

(١٠) لا تتحدث ولا تتنافس في موضوعات المرض أو الضعف أو الفقر أو العوز أو الحظ العاثر أو الموت أمام الطفل . بل أنكر هذه الأمور السلبية عليه وأتركه ينمو مطمئناً غير مدلل ودعه ينطلق إلى البرزخات الخلوية ، ويلعب في كل الأجواء . تحت الشمس وتحت المطر . أتركه يمدو ويتسابق ويتسلق الحيوانات والأشجار ، ويقفز ويلعب ويقوم بالحركات التي تتطلب مجهوداً جسيماً وعقلياً ، دون أن نطلب إليه الكف أو السكون بداعي التعب أو بحجة الحوادث والمرض .

(١١) اجعل من ابنك رفيقاً جديراً بثقتك ، وتبادل معه الآراء وحديثه في معضلات الحياة وأسرارها وخفايا المسائل العمرانية . ولا تحجده ولا تصده . واشرح له أصل ومغزى ووظائف الحياة الجنسية ، وبين له كيف أنها متممة لرابطة الزواج المقدسة ، وكيف أنها خصصت للتناسل وحفظ النوع . ونسكهم عن أعضاء التناسل كما تنسكهم عن اليد والرأس . (١٢) لا تلب طفلك مطلباً يطلبه بالصراخ والمويل إطلاقاً . وسأزيد هذه النقطة إيضاحاً في باب التحليل النفسي .

الباب الثالث

التحليل النفساني

مركب النقص

يحسن بما قبل الخوض في صميم موضوع التحليل النفساني أن نتناول بشيء من التفصيل موضوع مركب النقص لأهميته الكبرى كأقوى العوامل المسببة للأمراض النفسية والعصبية ، وكأول العوامل التي يسهل التحلل النفساني لاكتشافها وعلاجها ضمن مكبوتات العقل الباطن الأخرى : فمركب النقص يلعب دوراً هاماً جداً في حياة المريض العصبي .

إن الشعور بالدونية أو بالنقص الذاتي لا يعتبر عقدة نفسية حقيقية ، إلا إذا كانت هنالك عاطفة قوية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشعور النقص أو الدونية . ولكي نقرب إلى الأذهان مغزى هذا التعريف ، نصرب له مثلاً :

إذا شعر المرموس بشعور النقص أو الدونية أمام رئيسه ، أو بمعنى آخر : إذا شعر بتفاوت المركز وأفضلية الرئيس وميزته عليه ، وما يتمتع به من قوة وسلطة ، فلا يمكن الحكم في هذه الحالة على أن ما يبدو على هذا المرموس من شعور ، أو ما قام في نفسه من أحاسيس ، هو مركب النقص حتماً .

أما إذا كلف الرئيس هذا المرموس بمهمة لها ما يبررها ، أو طلب إليه

أداء عمل مشروع خال من غرض الاضطهاد أو التعسف ، فثارت فائزاً
هذا المردوس أو تولاه شعور بالانقباض ، أو رغبة في التمتع والمقاومة ،
أو شعر بعجزه عن أداء هذا العمل مع بساطته ، ففي هذه الحالة تعتبر
تصرفات وشعور المردوس ، مركب نقص مثالي .

ويمكن حصر العوامل المسببة لتكوين مركب النقص في النقاط التالية :

أولاً — قد ينشأ مركب النقص في بعض الأحيان عن وجود تشويه
أو عجز عضوي في الطفل ... وفي أغلب هذه الحالات ، يعوض أصحابها
عن شعور النقص بإبراز قوة في ناحية أخرى لمعادلة هذا النقص ، وتجرى
عملية التعويض هذه دون وعي أو قصد . فهي من عنديات العقل الباطن .

ثانياً — وهناك حالات من حالات مركب النقص أكثر شيوعاً ،
وأوسع انتشاراً من كل الحالات الأخرى التي ذكرت آنفاً ، والتي سيأتي
الكلام عنها ، وهي تلك الحالات التي تنشأ عن سوء التربية النفسية
للطفل بتوجيه عبارات الضعف والتهديد والإرهاب والتهكم والسخرية إليه ،
مما يبعث في الطفل الشعور بنقص نفسه وضآلته بالنسبة للغير ، وعجزه
الخاص ، وتعرضه لشئ الأخطار ومختلف التجارب القاسية لأتفه الأسباب ،
فيشرب الطفل هياباً جليلاً عديم الثقة بنفسه غير مطمئن للحياة وعاجزاً عن
مسايرة المجتمع ، ومواجهة حقائق الحياة ، فيجنى حياة ملؤها القلق
والاضطراب والتشاؤم والنفور من المجتمع والتفكر له .

وقلما يعوض أصحاب هذا النوع من مركب النقص عما بهم ، وإن
عوضوا عنه فعالباً ما يأتي تعويضهم في صورة مردولة لا يقبلها المجتمع ،

ولا يستسيغها . إذ يتحولون في تعويضهم إلى الطرف النقيض لشعورهم الذاتي ، فيظهرون في هيئة زائفة من العظمة والقوة والياس . وهي حيلة خداعية من حيل العقل الباطن ، يقصد بها إبراز صورة النفس الحقيقية في هيئة مستترة تخفي بها معالم الحقيقة ... وبدلاً من ظهور أصحاب هذا النوع من مركب النقص في مظهرهم الحقيقي أمام المجتمع ، يندفعون بغير وعي وعن غير انبهاه إلى محاولة التسيطر على المجتمع ، والتعسف مع من يعاشرونهم والتحكم في رقاب من يتصل بهم ، وفرض أوامرهم على الزملاء والأصدقاء والجيران وإشعارهم بتفوقهم عليهم ، ومعاملة من يتأسونهم بمقتضى الشدة والقسوة .

وغرضهم اللاواعي في ذلك ، هو إرغام الناس على قبول القيام بدورهم الأصلي ، (دور أصحاب مركب النقص) وهم في ذلك الوضع يلبسون أنفسهم شخصية آبائهم أو أولياء أمورهم أو معلمهم الذين تسوا عليهم في الصغر وسخرؤا منهم وفرضوا عليهم فروض الضعف والذل والعجز .

ثالثاً - تنشأ أسوأ حالات مركب النقص مما قد يلحقه الطفل من موارق في معاملة أهل له ولأخوته ، أو مما قد يشاهده من اختلاف بين معاملة الجيران لأولادهم ، ومعاملة أهله وذويه له ، أو مما يشعر به من تفصيل الغير عليه .

رابعاً - وهنالك نوع آخر من مركب النقص ينشأ عن نمو الطفل جاهلاً لحقائق المسائل الجنسية .

وكثيراً ما تصادف هذا النوع في حالات العصبيين الذين يترددون

على مختلف العيادات ، فلا يجدون لأنفسهم علاجاً طبياً فيلجأون أخيراً إلى
المعالج النفساني فكم من شاب وشابة جاءنني وهي لا تدرك شيئاً
المتة عن المسائل الجنسية وفي معظم الأحيان كان مجرد شرح
الحقائق الجنسية شرحاً صريحاً وواظياً ، كافياً لتلطيف حالتهم وتهدئة
أعصابهم الثائرة . فهذه الحالات هيئة العلاج إلا إذا كانت قد وصلت إلى
حالة معقدة .

خامساً — وهنالك نوع آخر من أنواع مركب النقص ، ولكنه
أندرها حدوثاً وفي هذا النوع يتمثل مركب النقص في شعور
بالخطيئة ، ويسمى في علم النفس Sense of guilt . وهو شعور ينشأ عن
إتيان المرء أموراً تعد في عرف المجتمعات وسنتوسع قليلاً في هذه
الناحية في فصل خاص مهمناه ، « إدانة النفس » سنذكره بعد الانتهاء
من باب التحليل ، لما له من أهمية في بعض حالات المرض العصبي الذي
يصيب الأشخاص أو يتأصل فيهم وهم في سن المراهقة أو بعدها .

ولأن مركب النقص هو كما قلنا من أكبر أعراض الأمراض العصبية
والنفسية ، سنفرده له صفحة علاجية زائدة على ما سبق أن بيناه من وسائل
العلاج في الباب السالف وما سوف بينه فيما بعد ، حتى يتسنى لكل
إنسان علاج نفسه دون حاجة إلى عملية التحليل التي تتطلب إخصائياً
مدرباً واسع العلم والخبرة في العلوم النفسية .

علاج مركب النقص

والآن . كيف يمكنك معالجة مركب النقص بنفسك ؟
إنك تستطيع أن تفعل الشيء الكثير لمواجهة نفسك دون حاجة
إلى إجراء عملية التحليل الشاقة . . .

وأول ما يجب أن تعلمه هو أن تبدأ في تكوين عادة التفكير
الإيجابي المضاد لفكرة النقص والعجز ، ومضمون الدونية . فإذا ما طرأ على
ذهنك أى فكرة تشعرك بالنقص الثانى أو الخوف أو الفشل ، فاطردها
في الحال من مخيلتك ، وأحلال محلها فكرة القوة والمقدرة والاقدام
والأمل والسعادة والنجاح .

فإذا ما تأملت على هذه القاعدة مدة كافية ، وسرعان ما تجد نفسك قد
تحولت من إنسان ضعيف أو هزيل أو عاجز أو فاشل ، إلى إنسان قوى
سليم قادر كف . للقيام بكل عمل ، قادر على اكتساب رغباته وتحقيق
آماله ، وسرعان ما تجد أن شعور التشاؤم قد زال وحل محله شعور
التفاؤل والأمل .

وبالإجمال ، فإنك ترى نفسك سائراً في الطريق المؤدى إليك إلى
النجاح والقوة والهدوء والاطمئنان . . . ولكن اذكر أنه يتحتم عليك
المثابرة على مهاجمة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية عمرانية .

وأنكر على نفسك كل نقص ، ولا تصغ إلى محدث يحدث بك عن
الضعف ، ولا تهتم بساخر أو متهم ، بل اتخذ من سخرية الغير حافزاً لك
على التوب إلى العلى .

وحدد لنفسك الهدف الذى تصبو إليه واسم في الوصول إليه ، وأنت
ممتلئ ثقة وأملا .. وإذا اعتزلت الوسوس والشكوك ، فقابلها في الحال
بقوة إيجابية من أفكار مضادة ، ولا تحجم عن معايشرة الناس والتحدث
إليهم ، ومشاركتهم في الآراء والتعاون معهم على حل معضلات الحياة .
ولا تهيب كبيراً أو عظيماً مهما كان مركزه ، ذاكراً أنه إنسان مثلك ،
وربما بل من المحتمل جداً أنه لا يخلو من عيوب خفية عليك .
والآن فلنتقل إلى صميم موضوع التحليل النفساني . وسيجد القارئ
فيه ما يلقى ضوءاً أقوى على ما مر به .

إن النظرية التي بنى عليها التحليل النفساني هي أن في ذات كل
إنسان قوة خفية ، أو بمعنى آخر ، دافعاً باطنياً . ويسمى في علم النفس
بالليبيد Libido ، وهذه القوة الباطنية دائبة السعي للانطلاق في حرية تامة
وفي كفاح ونضال مستمر للإيجاد منفذ تنفذ منه .

ومقر هذه القوة الباطنية أو الليبيد هو العقل الباطن . ولو ذكرنا كيف
أن العقل الباطن هو مصدر تسعة أعشار عقليتنا ونفسيتنا وحالاتنا ، على أقل
تقدير ، كما هو مسلم به من جميع العلماء والباحثين ، لأدركنا مبلغ مأساة
المجتمع في حالته العلمية الراهنة وفساد أساليب التعليم والثقافة في مختلف
المدارس والمعاهد من روضة الأطفال إلى الكليات والجامعات ... فجلى اهتمام
المدارس في جميع مراحل التعليم منصرف إلى تربية وتهذيب وإغناء قوى
العقل الواعي ، دون أن تعير العقل الباطن أى اهتمام ، اللهم إلا في ناحية الحفظ
والاستدكار واختزان المعلومات ، وتكوين العادات الثانوية ...

فلم تكن المدارس والمعاهد يوماً بوضع النظم والقواعد لتدريب وإتمام قوى العقل الباطن وتهذيبه ، مع ماله من أهمية كبرى وأثر فعال في حياة الإنسانية ومستقبلها .

ويقيناً أنه بابدال أساليب التربية العتيقة وإحلال التربية الحديثة المنصبة على العقل الباطن والمعنية به أكثر من عنايتها بالعقل الواعي . . . لا بد أن ينتج عن مثل هذا التغيير خروج نشء ، فذ وسلالة جبهة العقل والنفس ومتمتعة بالسكالم المثالي في جميع نواحي الحياة .

ولو حاول اسرؤ تربية طفل من أول نشأته على أساس تهذيب واستعمال واستغلال وإتمام العقل الباطن والاعتماد عليه ، لفدا هذا الخطل العجوبة زمانه قوة ومقدرة وحكمة ونموغا وكالا ، لا يعرف ضعفاً أو مرضاً أو فشلاً أو عجزاً .

اللبيد

ولقد اختلف أقطاب علم النفس في تحديد ماهية اللبيد ومضموناته ووجهاته ، بعد أن سلم الجميع بأنها قوة باطنية تسمى للانطلاق والتعبير عن نفسها وبلوغ أهدافها في حرية مطلقة كذلك الحرية التي كانت للإنسان الفطري قبل أن تفرض المدنية فروضها وقبل أن تسن شرائعها ونظمها ، وتحد من حرية الإنسان المطلقة .

وقد حدد فرويد Freud وهو طبيب نمساوي إخصائى في الأمراض

العصبية والعقلية ، وأول من وضع علم النفس والتحليل النفساني بعد أن تحقق من عدم صلاحية الطب البشري في علاج الأمراض العقلية والعصبية التي احترفها وكان فيها من أساطين الطب .

فوصل بعد مجهود عظيم وسنوات عدة وحفكة واسعة إلى اكتشاف مصدر وأساس هذه الأمراض ، وانتهى من دراساته لها بإخراج علم النفس .
فحدد هذا النابذة « اللبيد » بالدافع الجنسي ، وقرر بأن جميع الأمراض العصبية والنفسية تنشأ عما يصادف هذا الدافع الجنسي من تنازع في باكورة حياة الطفل . . وعلى هذا الأساس كان كل اهتمام فرويد وأتباعه موجهة لاقتفاء أثر الحياة الجنسية ابتداء من أول مراحل الطفولة ، وكانت وسائل التحليل النفساني معنية بالبحث في هذا النطاق .
ثم جاء بعد ذلك يونج Jung . وهو أحد زملاء فرويد ومساعدته الأول ، وحدد اللبيد بأنه هو « دافع الذاتية » ، وهو يتضمن مجموع رغبات الفرد وميوله المتولدة للانطلاق واسترداد كامل حريتها للتعبير عن نفسها وتقضي موضوع الرغبة . وقال إن الدافع الجنسي هو أحد هذه الدوافع ، واسكنه إيس بالوحيد . . وعلى هذا الأساس سار يونج وأتباعه في معالجة مرضاهم . فسكانوا يبحثون عن كل رغبة مكبوتة وكل غرض لم يحقق ، وكل أمر صادف تنازعا .

أما أدلر Adler وهو ثالث زملاء فرويد ، وأحد الذين شاركوه وعاونوه في أبحاثه ، فقد حدد اللبيد « بالطموح الذاتي » ، ويعني بذلك ، الدافع الباطني الراغب في السمو . . وهو يعتقد أن خيبة هذا الدافع في

الوصول إلى الهدف المنشود هو السبب في الأمراض العصبية والنفسية .
وهو في هذا الرأي وبهذا التعريف يتفق كثيراً مع نظرية بونج .

التنازع

وعلى كل حال ، علينا عند الشروع في إجراء عملية التحليل النفسي أن نفرض وجود تنازع ما ، سواء كان وفقاً لنظرية فرويد أو نظرية بونج أو نظرية أدلر . فلكل من هذه النظريات قيمتها ، ولا يمكن إغفال واحدة أو تفضيلها .

وقد قلنا فيما سلف ، إن العقل الباطن هو مستودع جميع الغرائز السلافية أو بمعنى آخر ، هو مخزن جميع رغبات وميول ونشاط البشرية منذ بدء الخليقة حتى يومنا هذا . . أعني أن بجانب غرائز السلافية ، توجد أيضاً ميولنا الخاصة مخزنة في العقل الباطن .

وإذا نحن سلمنا بنظرية النشوء والارتقاء كما هو مسلم بها من جميع علماء العالم ، كان علينا أن نعتبر الغرائز السلافية المخزنة في العقل الباطن كأنها ليست هي غرائز الإنسان الفطري فحسب ، بل كل ما مر بالحياة في جميع مراحل التطور من ميول ورغبات — ابتداء من مرحلة الحيوان — وهي ميول ورغبات كبرت واستقرت في العقل الباطن بما أملاه المجتمع وفرضه في كل جيل وفي كل مرحلة من مراحل التطور .

والآن ، فإن فوق هذا العقل الباطن بميوله المتحفزة للانطلاق في حرية تامة والخروج من معتقلها إلى جميع الفواحي ، جنسية كانت أو غير

جنسية ، فوق هذا العقل الباطن يقف حاكم شديد وقاس ، هو العقل
الواعي مسلحاً بمقائده الدينية وآرائه الاجتماعية وفروضه وشرائعه التي
أورثها إياه المجتمع ، يقف هذا العقل الواعي مراقباً ومتربصاً لحركات العقل
الباطن الفطري النزعة غير المروض ترويض العقل الواعي .

ففي العقل الباطن قوة تسمى للحصول على أمر بالإفراج . وفي العقل
الواعي سلطة وقوة تحول بينه وبين نوال مشتهاه ، قوة تدفع به إلى سجنه
وتحرم عليه إخراج شيء من رغباته ... ومن هنا ينشأ التنازع النفساني .
فالبيد هو إذن ، مجرد الرغبة الباطنية التي تفاضل في سبيل الحرية
وتلح في طلب الإفراج وتكافح لنيل العفو وتحقيق موضوع الرغبة وتنادي
رسالتها . ولكنها عاجزة عن ذلك بما للعقل الواعي من سلطة المنع والتحريم
التي استمدتها من المجتمع .

وليس يهمنا قط أن تكون هذه الرغبة الباطنية هي عند حد تعريف
فرويد أو يونج أو أدلر .. إنما الذي يهمنا معرفته هو وجود رغبة ما تتطلب
الحرية وتسمى إليها بكل قواها ولا تميل في سبيلها وكفاحها .

الاضطرابات العصبية

إذا حاولنا حبس طاقة طبيعية ، كطاقة البخار مثلاً في إناء ، بحث
البخار عن منفذ يخرج منه ، فإذا لم يجد أمامه منفذاً طبيعياً يتسرب
منه هشم الإناء الذي يحبس ويخرج في دوى عظيم مندفعاً ودافعاً أمامه
كل ما يعترضه .

هكذا الأمر حيال التناقض والقوة المكبوتة بضغط العقل الواعي المنفذ لأحكام المجتمع ، فهي إذا لم تجد أمامها منفذاً تنفذ منه ، ثارت ثورتها وانفجرت في هيئة اضطرابات عصبية .

ومن المعلوم تماماً أن جميع الاضطرابات العصبية مصدرها كبت الميول والنزعات . ويندر جداً أن يكون مصدرها أمراضاً عضوية .

ولقد قام كبار الأطباء بمختلف التجارب والأبحاث الدقيقة على جميع الأجهزة العصبية ، فأسفرت تجاربهم وامتجاناتهم للأعصاب على أن هذه الأعصاب غير عرضة لأي اختلال عضوي أو تلف ، ولقد حصروا أبحاثهم الطويلة في أعصاب المصابين بأمراض عصبية خفيفة أو مستعصية ، ولم يجدوا أي أثر عضوي يشير إلى مرضها أو أي دليل على مرض هذه الأعصاب . ولقد ثبت قطعا بأن ٩٨ ٪ على الأقل من الأمراض العصبية ترجع إلى الحالة النفسية أو العقلية .

ويزعم فرويد بأن مصدر جميع الأمراض العصبية هي بعض صعوبات أو شذوذ في الحياة الجنسية أو وجود كبت قوى للنزعات الجنسية . . ولم تصادف هذه النظرية قبولا إجماعيا ، بل لاقى مناهضة واسعة لأنها حيرت ولم ترض هؤلاء الذين يفضلون أن يظلوا عصبيين ،

ولقد صرح فرويد بأن اللابيد قد حرمت عليه الحرية وتعصفت به المدنية وسدت في وجهه الطرق والمنافذ . . . ولقد ادعى خصوم فرويد ومناهضوه بأنه دافع عن حرية الميول الجنسية وتنادى بإباحتها . وهو ادعاء مدسوس عليه أو أن قائله لم يفهموا جيداً عبارات فرويد ونظر ياته .

ويؤلمى جداً أن أذكر هنا ما جاء إلى علمى بأن بعض المحللين النفسيين الذين يتبعون فى علاجاتهم مذهب فرويد ووسائله العلاجية .
يبيحون لمرضاهم مطلق الحرية فى الفساحية الجنسية ظناً منهم بأن فرويد
نصح بذلك وأباحه لمرضاؤه أو نادى بإباحته إبادة مطلقة .

إن فرويد لم يكن يوماً ما مدافعاً أو مطالباً بإباحة العملية الجنسية
أو إطلاق الحرية لها كما يزعم الجهال ويذيعون ، وكل ما نادى به فرويد
ونصح هو بالامتناع عن كبت الغريزة بالعنف والقوة لما فى السكيت من
عواقب وخيمة ، وطالب غير القادرين على إشباع الرغبة بالوسائل المشروعة
أعنى بالزواج ، أن يعملوا على السمو بالدافع الجنسى بتوجيه قوته ونشاطه
إلى الفواحى الاجتماعية المشروعة ، ووضع لذلك نظريته المعروفة وهى
نظرية « التسامى » Sublimation .

إن الغريزة التناسلية ماثلة فى كل إنسان عادى بقوة وقدرة كبيرة ،
ففى العامل الإنسانى فى حياة البشرية وحفظ النوع ، ولولا وجود هذه
الغريزة فى الإنسان لتعرضت الحياة البشرية للانقراض السريع . فكبتها
الذى ينصح فرويد بتجنبه معناه إضعافها وانهازمها وانحلالها أخيراً ،
والقضاء بذلك على قوة التناسل علالة على ما يصيب الإنسانية من آلام
واضطرابات مفاجئة بسبب السكيت لقوة هى أساس الحياة .

إن واجبنا الوحيد إزاء المسألة الجنسية ، هو الإقلاع عن التمسك
بالتقاليد البالية المجردة من معنى العقل واتساع المدارك ، تلك التقاليد التى
لا يمكن أن تؤدى إلا إلى خلق نسل هزيل وضعيف .

يجب أن تكف عن توجيه عبارات اللوم والتأنيب لأطفالنا ، ومنعهم من الإشارة إلى أو التحدث عن الأعضاء التناسلية أو المسائل الجنسية .
يجب أن نمتنع عن كلمة « عيب يا ولد واختشى يا بنت يا قذيلة الأدب » ،
يجب أن نحجم عن تخويف الجنسين من بعضهما وتحذيرهما من المصاحبة والاختلاط ، بل يجب علينا أن نشرح ونبين لهما المسائل الجنسية شرحاً علمياً طبيعياً لبشب الطفل وهو مدرك لأعراض ووظائف الأعضاء التناسلية ومستعد للعمل بموجبها في وضعها الصحيح ، فإن الطفل إذا تشبع من صفوه معرفة مهمة ووظيفة أعضاء التناسل والقوة الجنسية وأدركها في صراحة تامة ووضوح جلي ، أصبح في غير حاجة — عندما يكبر — إلى الاستقصاء الذي كثيراً ما يقوده إلى الاندفاع في التيار الجنسي أو الانحراف أو الشذوذ ، واحتفظ بقوة الجنسية لاستعمالها في حينها ووضعها الخاص حسبما تشيع به في الصغر .

أما هؤلاء القوم المتعصبون الذين ينظرون إلى المسائل الجنسية نظرة استهجان وازدراء ، ويعتبرونها قذارة ورذيلة لا يجب التحدث إلى الطفل عنها أو حتى السماح له بالإشارة إليها ، فقد وصلوا هم أنفسهم إلى نهاية محزنة ولم يتركوا في الحياة سوى آثار الضعف والجهل والمرض ، ولم ينتجوا سوى نسل هو المثل الأدنى للإنسانية .

العصبي

تطلق كلمة عصبي على كل شخص يشكو اضطرابات عصبية أو على أي شخص تيسدو عليه أعراض الاضطرابات العصبية في هيئة ما أو في

ظرف ما . . . ولو توخينا الحقيقة لوجدنا أنه ما من شخص يخلو من عقدة نفسية تجعله على شيء من العصبية ، ولو أن آثارها قد لا يراها غير المحتمكين . . . وأما إذا صادفنا إنساناً خالياً خلوا تماماً من أى عقدة عصبية أو أعراض عصبية ، فيجب أن نعلمه نادرة ، قد تربى أو ربى نفسه تربية نفسية أو روحية عالية .

ويمكن القول بأن كل الناس عصبيون ، ولكننا في الواقع لانتمت بهذا النعت سوى الأشخاص الكثرى العقد النفسية ، الذين تبدو عليهم أعراض الأمراض العصبية في وضوح وجلال .

ومن وراء كل حركة عصبية يوجد سبب أو دافع لها كامن في العقل الباطن . . . وعلينا أن نعتبر منشأ هذا السبب أو الدافع على الحركة العصبية أو المرض العصبي ، هو هذا التنازع القائم بين اللبيد الساعى في التحرر من أغلاله ، والانطلاق في أثر رغباته وبين قوى العقل الواعى الخادمة لأنفاسه والحائلة دون حريته تنفيذاً لأحكام المجتمع .

إن معظم العقد النفسية تتكون في السنين الأولى من حياة الإنسان . ويمكننا أن نقرر ، ونحن على تمام الثقة وبغير مبالغة ، أن معظم ما يصيب البالغين من شذوذ جنسى أو مرض عصبي ، إنما يرجع إلى ما مر بهم من كبت في مراحل الطفولة .

أما أحداث الأمس أو ظروف الشهر الماضي أو العام المنصرم فليس لها أهمية تذكر في حالات الإنسان العصبية ، بل وإن منشأ العلة هي تلك الأحداث التي نسيت نسياناً تاماً ، والتي مرت بالمرء في طفولته .

الكبت

ويجدر بنا أن نوضح هنا معنى الكبت والمقصود به تماماً . فلقد أخطأ الكثيرون فهم معنى الكبت ، وذهبوا إلى الاعتقاد بأن مجرد انصراف الإنسان عن تأدية مطالب الغريزة يعد كبتاً . وهذا خطأ . فالكبت لا يتأتى ولا يعد كبتاً إلا إذا هوجم الدافع الغريزي بعنف وعن قصد .

فمثلاً قد تقوم في الإنسان رغبة جنسية ، ويشعر بميل شديد إلى ممارسة العملية الجنسية ، فيفكر في الموضوع ملياً ويحسب له ألف حساب ، ثم يقرر أخيراً وجوب الامتناع عن ممارسة هذه العملية لما لها من عواقب وخيمة أو لما فيها من خطيئة ورذيلة ، ويستعين على إطفاء جذوة الدافع بوسائل اصطناعية ، ويبذل متمنياً وفي ذات الوقت مطمئناً أو متمتعاً مع التفتي .

في هذه الحالة يكون الإنسان كابتاً للغريزة ، على حين لو أن هذا الإنسان كان في الأصل منصرفاً إلى التفكير في نواح عمرانية وشاغلاً نفسه في الحياة الاجتماعية والعملية غير شاعر أو ميال بما قد يقوم في نفسه من رغبة جنسية بين حين وحين مستغفلاً بذلك قوة الدافع غير المرغوب فيه حالياً في النواحي الاجتماعية الأخرى . لما عد هذا كبتاً بل هذا هو التسامى .

فمن أراد مواجهة الدوافع المتطرفة مواجهة سليمة خالية من معنى الكبت ، فلا يصرف عن التفكير في موضوع هذا الدافع المراد تأجيله أو تمديده ، ولا يشغل نفسه بالتفكير أو بالعمل في نواح مجدية .

أعراض المرض العصبي

وأهم أعراض المرض العصبي هي :

أولاً — بعض اضطرابات أو شذوذ في الحياة الجنسية ، وهي أعراض قلما يخلو منها أى عصبي .

ثانياً — مركب النقص ، وهو من أهم خواص العصبيين ، فكل مريض عصبي يشعر في أعماق نفسه بشعور العجز أو النقص أو الدونية من أى نوع .

ثالثاً — قلق مستمر . فالعصبي دائم الاضطراب المتمثل في حركاته السريعة غير المتزنة . . وهو إما يتدخل بيده شعره أو لاعب في أنفه أو هاز لرجله أو محرك ليدته أو أصابعه أو متمشٍ في الغرفة جيئة وذهاباً ، إلى غير ذلك من الحركات الجسدية الدالة على اضطراب النفس .

رابعاً — حزن وكآبة ، فالمريض العصبي ميال للحزن لا تؤثر فيه المبهجات ولا تغير منه المسرات .

خامساً — كثرة النقد والحصام ، فهو يهتم جداً للبحث عن نقاط ضعف وعيوب الغير ، ويلد له أن يكشف عن أسرار الغير ويفضح أعمالهم ، وهذا يؤدي إلى الخصومة والمعاداة . . . وهذه الأعراض تنجم عن وجود مركب النقص .

سادساً — أما سادس خواص العصبي ، وهي أيضاً من أهم سمات جميع العصبيين ، فهي الهروب من الحياة . فالعصبي يحاول الهروب من مواجهة الحقائق والتخلص من مسئوليات الحياة ، ويفضل الاتجاه إلى

النواحي الأنانية ، فالحياة لديه أرض وعرة المسالك كثيرة العقبات منسعبة المتاعب ؛ وعوضاً عن محاولته سلوكها يبذل الجهود واتباع الوسائل الطبيعية التي ينعمها كل الناس أو يستعينون بها ، فهو يعمد إلى عالم الخيال والأوهام ليوجد فيه ملجأ أميناً يقيه شر متاعب الحياة ، ويؤهل الحياة سعيدة هائلة ومريحة لا جهد فيها ولا عناء .

ويزعم البعض بأن معظم العصبيين مجرمون ، وهذا زعم باطل ، والحقيقة هي أن معظم المجرمين عصبيون ، فخلهم ذوو ميول عصبية لأنهم يستصعبون الحياة بما تتطلبه من كفاح ونضال في حين أنهم يستطيعون بشئ قليل أو كثير من السهولة الحصول على ما يرغبون دون بذل مجهود على شاق .

ويعاني المجرمون — بحكم نشأتهم — مركب النفس ، إذ أن المجرمين غالباً ما يكونون من طبقة الفقراء الذين ينظرون إلى الثرى نظرة إكبار وتعظيم ، فلم يدركوا أن الغنى الحقيقي الذي يستحق التقدير ويستوجب الحسد هو غنى العقل والشخصية والأخلاق . . ولم يصل إلى علمهم أن الإنسان الأرستقراطي الحقيقي — رجلاً كان أو سيده — هو ذلك الشخص الذي يحيا حياة ملؤها احترام الذات وثقة النفس وعلو الشرائع ومحبة أخيه الإنسان وخدمة المجتمع . . وكل ما يدركونه ويتقبلونه كحقائق لا نقض فيها ولا إرم ، هو ذلك الرأي الزائف ، رأي الجألة الضعفاء الذين يقيسون عظيمة الإنسان وقدره بما يملك من مال وحطام .
إن كل إنسان طبيعي يفكر في الأعمال والاتجاهات التي تصلح

ويصلح هو لها ، ويفكر في الوسائل الطبيعية التي يستطيع بها تأدية هذه الأعمال على الوجه الأكمل ، حتى تعود عليه بأكبر قسط من الجزاء العادل ، فيضع الخطط ويعين الاتجاهات ويؤلى الجهد والكفاح ، ويثابر على بذل الجهود حتى لو أدرك أنه لن يبلغ غايته أو يصل إلى هدفه إلا بعد عشرات السنين من كفاح مقواصل ودراسات مضنية .

أما الشخص العصبي فهو يستطول المدة ويستصعب الجهود والكفاح وطول الطريق ، فيحاول اختصاره واختراقه من الجو مستعيناً بأجنحة الخيال والأوهام ، فيتخلى عن السير على الأقدام وهي حركة بطيئة ومتعبة ويقنع بما يعينه به الخيال الباطل ، أو بما تدفعه إليه الأوهام ونصوره له الأحلام ، فيستمع بالأحجية والتعاويد والسحر والجن على قضاء حاجاته وتحقيق مطالبه ، أو يقدم مثلاً على افتراض بضع مئات أو ألوف من الجنيهات من الخزائنة التي في عهدته لينزل بها إلى الأسواق مضارباً أو مغامراً عساه يظهر بصفتك كبيرة تسرع إليه بالثراء والجلاء ، فتوفر عليه عشاء الأعمال وطول الانتظار ومواصلة الكفاح ، وإذا بالسلفة المؤقتة تقبخر منه بين عشية وضحاها ، ويخرج من الأسواق صفر اليدين ويفتضح أمره ، فلا تعتبرها الحكومة سلفة من غير سابق إصرار . ولكن تسميها سرقة واختلاساً تودعه من أجلها السجون ، مع أن المسكين كان خالي الذهن من فكرة السرقة ، ولم يكن هو بالشخص الذي يجرؤ على مديده إلى درهم لا يخصه ، وكل ما في الأمر أنه تخيل أن في مقدوره إثبات العجائب ، بهروبه من مواجهة الحقائق .

إن الناس العاديين لا يحرقون على التسلل إلى بيوت الأثرياء ليلاً
ليستولوا على ما يفتنهم أو يسد مطالبهم ، لأنهم يرون في هذا المسلك
مضيعة للشرف والوقار ، ويرون فيه مخالفة للضمان واغتصاباً لحقوق الغير ،
ويرون فوق ذلك أن هذا التسلل أو بمعنى آخر السطو على الغير ، هو عمل
شاق جداً ويتطلب استعداداً خاصاً وكفاً حقيقياً ، بينما لا يرى المصابون
شيئاً من ذلك ، فهم لا ينظرون إلا إلى ناحية واحدة ، هي سرعة الغنى
بغير عناء .

التمويض

قد أشرنا في باب مركب النقص عن التمويض ، ولا بأس من إعادة
توضيحه هنا لما له من أهمية في صميم موضوع التحليل النفساني .
التمويض عند المعنى هو انتحال فضيلة يعادل بها رذيلة ، أو انتحال
قوة يعادل بها نقصا .

والسكى أقرب موضوع التمويض إلى الأذهان ، فإني أعرض على
القارئ إحدى الحالات التي عالجتها وفيها يتمثل التمويض بأجلى مظاهره .
جاءتني شابة متزوجة تشكو اضطرابات عصبية ، ويسألها عن حياتها
الزوجية اتضح لي أنها في نزاع دائم مع زوجها ، ولما استوضحتم أسباب
النزاع علمت بأن زوجها يهملها إهمالاً تاماً ، في حين أنه كثير السعي وراء
النساء وله منهن أكثر من واحدة يومياً يتولى أمر زهرتها والإغداق عليها
وتغطية كل الأوقات معها ، فلا يدخل منزله إلا في آخر الليل تملاً وثائراً .

فطلبت إليها مقابلتي بزوجهما لأنه هو الأحق منها بالعلاج قبلها... وبالفعل
تقابلت معه واستدرجته في الحديث إلى أن تأكدت من صدق ظني ،
وعلمت بأن هذا الزوج المستهتر الذي لاهم له سوى معاكسة السيدات
ومغازاتهن واصطحابهن إلى دور اللهو والمفتزحات بحيل واسعة وفي
جرأة كبيرة لا يقدم عليها إنسان عادي متزن ، مصاب بالضعف الجنسي
عامة والعنة خاصة ، فهو لا يستطيع إثبات العملية الجنسية إلا نادراً جداً ،
وإذا أتاها مرة فسرعان ما ينتهي بالتدفع قبل الإيلاج .

هذا هو التعويض ؛ فقد عوض عن ضعفه بانتحال مظاهر الرجل
الكامل القوة الجنسية أو القادر على حياة الشرة الجنسي الذي لا تشبعه
زوجة ولا تكفيه امرأة واحدة . . . وأقد نوهم كل من عرفه بأنه رجل
لا يضارب في المضار الجنسي بما يبيديه من خلاعة وجسرة وقوة حديث
وإدعاء غير مكشوف بطلانه إلا لمن سايره حتى النهاية . . . هذا كان
تعويضه في الطريق وحارج نطاق المنزل . أما داخل المنزل فكان تعويضه
عن نقص الرجولة هو فيها كان يبيديه من شدة وقوة وتعسف ، وهي
مظاهر أو خصائص الرجل القوي في هيئة متطرفة ، كي يكون التعويض
واضحاً وبارزاً أمام زوجة تلمست موضع النقص ، ولو في صورة مبهمه عندها .
فشكل إنسان متطرف في الأخلاق والمواطف ، يشير إلى ماخفي في
نفسه من نقص ويشير إلى ما به من مرض عصبي .

والواقع أننا إذا نظرنا إلى جميع الاضطرابات العصبية بمختلف هيئاتها
لوجدناها جميعاً عبارة عن تعويض أو في حكم التعويض . إذ ترى أن
العقل الباطل قد استعيط وسائل غير طبيعية تؤهل لصاحبها للفوز بتميزات

خاصة لا يتمتع بها أصلاً إذا ظهر في صورة الإنسان السليم مع وجود عوامل
مركب النقص واليول المكبوتة .

وأهم الميزات التي تعود على المريض العصبي من اتخاذ صورة
المريض هي :

أولاً — تسمح حالة المريض لصاحبها باتخاذ أقرب الطرق وأقلها عناء
للوصول إلى أهدافه . . فجلى العصبيين ينتحل لهم عقلهم الباطن (المرض)
لأنه يسهل لهم الفوز بالعطف والملاطفة والمواساة والعناية التي يتعطشون لها
وبتلهفون عليها . . فإذا لم يفرز العصبي بالرعاية وإجابة مطالبه — وهو
دائم التطرف والمغالاة في طلب العطف والإشفاق والرغبة في أن تجرب
مطالبه سريعاً — فهو يلجأ إلى المرض يستعين به على قضاء مطالبه
وإرغام الناس على مساعدته وملاطفته ، وكل هذا دون وعي منه طبعاً
وعن غير قصد .

ولقد يكون من العسير جداً على هواة علم النفس أو المبتدئين فيه ،
إدراك كيف أن العقل الباطن يحقق رغبته مستعيناً بالعوامل التي يعرف
ويثق من صلاحيتها ونفعها كسلاح قوى يحقق به النصر لصاحبه غير
مراعٍ نوع هذا السلاح البغيض الذي يستعين به لنصرة صاحبه . على حين
أن رغبات الشخص لم تتحقق بوسائل أخرى .

ثانياً — والميزة الثانية هي في أن مرضه هو بمثابة سلاح قوى يشد
من أزره ويعطيه سلطاناً فوق الناس ، فيتحكم فيهم ويهددهم به بغض
النظر عن مخالفته للقوانين الطبيعية بشهر هذا السلاح في وجوههم . . .

وهذا هو مادعانا إلى مطالبة الأهل بوجوب الامتناع عن تلبية مطالب
الطفل ، أو تنفيذ رغباته التي يطلبها صرخاً أو باكياً ؛ فالطفل الذي تلج
مطالبه لمجرد عوبله وصراخه ، يكتشف بعقله الباطن وسيلة فعالة للتحكم
وفرض الإرادة وإرغام الغير على طاعته ، والإذعان لرغباته ومشيقته ،
فيلجأ إلى الاستعانة بهذه الوسيلة ، كلما تتطلب الأمر الاستعانة بها ، حتى
تتأصل العادة وتتمكن من العقل الباطن ، فيشب الطفل متشبعاً بها ، حتى
إذا ما صادفه مطلب لم ينفذ في الحال أو رغبة لم تتحقق ، قام العقل الباطن
الحافظ للوسيلة الفعالة التي استخلصها في الصغر وعمل توجيهاً ، فألجأ صاحبه
إلى استعانة بها ودمع به إلى الصراخ والغضب أو الوقوع في مرض الهستيريا ،
أي يجذب إليه عطف الأصدقاء والأقارب والزملاء فيحققون له ما ربه شفقة
به ، ويسمون إلى تهدئته وتدليله .

ثالثاً — والميزة الثالثة هي أن العلة تحمي صاحبها من سخرية الناس
وتهكمهم عليه في حالات فشل ، (وهذا هو إخراج لمركب الفحص) .
فالشخص العصبى يشعر في ذاته بعجزه أو دونيته ، فهو لذلك قاشل وخائب
لا حول له ولا قوة ، ولذا فهو يلقى في حقيقة ضعفه ويحتمى وراء المرض
فيمذره الناس ويرثون لحاله ، ولا يرمونه بالخيبة أو القباوة أو الكسل ،
طالما كان عليلاً أو مقيماً لا ذنب له ولا جريرة .

رابعاً — الميزة الرابعة ، هي أن العلة تضمن لصاحبها نيل الفخر
واكتساب المدح والإعجاب بأى شئ يحسن إنتاجه أو يتقن صنعه . . .
فبالرغم مما به من علة أمكنه أن يؤدي عملاً له قيمته ، فاستحق بذلك

أكبر الفخر الذي لا يناله إنسان سليم يؤدي أحسن مما يؤديه هو ويخرج
أفضل مما يخرج به .

النجاح والاضطراب العصبي

أود قبل الدخول في موضوع ممارسة التحايل النفساني أن أشير إلى
حالة خاصة من حالات الأمراض العصبية لما يبدو فيها من غرابة قد تدعو
الطبيب النفساني إلى الحيرة والوقوف ، مكتوف الأيدي أمام مريضه . . .
وهي الحالة التي يصاب فيها الإنسان باضطرابات عصبية عقب نواله مآرباً ،
كان يرغب فيه رغبة قوية أو عقب وصوله إلى غاية كان لا يأمل في
اكتسابها ، فيبدو وكأنه لا طاقة له على احتمال النعمة التي حلت به والسعادة
التي سمت إليه . . . فمثل هذه الظاهرة المعكوسة النتائج نجعلنا نقف
مذهولين أمام انقلاب الأوضاع ، ولكننا لو أمعنا الفكر قليلاً لزال
دهشتنا وعللنا أن السبب في ذلك يرجع إلى أن المريض كان تواقاً إلى
هذا الذي تحقق له ، ولكنه كان في نفس الوقت مستبعداً لتحقيقه ،
أو بمعنى أوضح : كان يشعر في نفسه بأنه غير أهل لهذه النعمة . . . فاقدر
أدان هذا الشخص نفسه في الماضي على ما أقدم عليه من أعمال وتصرفات
تتناق مع مطالب المجتمع وأوامر الدين ، أعمال تستحق العقاب الذي اعتاد
أن يوعده به أو ينزله الأهل والمعلمون ورجال الدين . فشر — واعياً
أو لاواع — بأنه مستحق للعقاب على ما أتاه ، وأنه سينال عقابه حتماً ،
ونفالمنا طبع في عقله الباطن . . . فينشأ عن ذلك تلك العقدة النفسية

المسماة « الشعور بالخطيئة » التي يشعر معها باستحقاقه لعنة والحرمان من كل نعمة لأنه انتهك حرمة الدين وخالف أوامر المجتمع وشرائعه .
فاذا تحققت لهذا الإنسان رغبة مسعدة . تولاه اضطراب شديد اقتناض ما حدث وتم بالفعل مع ما هو متاصل في العقل الباطن من ترقب للعقاب واستحقاق للعذاب .

وسيجد القارئ ما يتم هذا البحث في فصل إدانة النفس الذي سنذكره فيما بعد .

ممارسة التحليل النفساني

شروط المحلل

يجب أن يكون المحلل في أثناء عملية التحليل متيقظا تمام اليقظة لكل كلمة وحركة وإيماء تصدر من المريض . وأن يكون متأنسا بمواقفه رابط الجأش رحب الصدر واسع الخيلة فلا يهتز لما يسمع من أحداث ، ولا يتأثر بما يبدو من مريضه من حركات بذينة أو بما يسمعه منه من عبارات يفوه بها . وأن لا يأبه لغضب أو سخط أو نفور أو سب المريض له ، وإلا أفلت زمام التحليل من يده .

وليدكر المحلل أن عملية التحليل النفساني هي عملية تجريد المريض من أنواعه التنكرية وإظهاره في صورته الحقيقية . . هي عملية كشف القناع عن العوامل الخفية المتأصلة في نفس المريض وعن الدوافع والميول المقيدة بقيود الفضيلة والشريعة وأحكام المجتمع . والأيماءات المخزنة في

العقل الباطن التي أوحى إليه بها الغير أو أوحاها هو لنفسه ، لتبرز من ورائه شخصية غير تلك الشخصية المصطنعة المصبوغة بصبغة زائفة . . . وفي هذه الأثناء ، يتعرض المحلل للعوامل السلبية المسماة في علم النفس بالتحويل السلي . كما يتعرض للعوامل الإيجابية المسماة بالتحويل الإيجابي . وعلى المحلل في كلتا الحالتين أن يقابلها بمرونة ولباقة .

التحويل السلي

يظهر التحويل السلي على هيئة كراهية يبدئها المريض للمحلل أو تنفيد لأقواله وتفسيراته أو تكذيب لاستنتاجاته ، أو اتهام له بالنصب والاحتيال أو سبه بمختلف السباب أو التهمك عليه أو الشك فيه وفي نياته . وما كل هذه الأمور إلا مجرد أعراض المرض ، يجب أن يقابلها المحلل كما يقابل الطبيب البشري سعال مريضه المصاب بالالتهاب الرئوي ، فلا ينزعج لها ولا يهجم بها ولا يغضب من أفعالها ، فهي أعراض لا يملك المريض القدرة على إخفائها .

التحويل الإيجابي

التحويل الإيجابي هو الأكثر حدوثا . عاجلا أو آجلا . وهو يظهر في هيئة حب زائد وميل شديد يبدئ به المريض للمحلل ، سواء كان المريض ذكرا أو أنثى ، وعلى المحلل في هذه الحالة أن يقابل هذا التحويل بسمة الخيلة والسكرياسة والمرونة ، فلا يبدى نفورا أو امتعاضا ، ولا يقابل الظاهرة

بالتشجيع والإذعان ، وإلا أفلت زمام التحليل من يده .
ويجب أن يحتفظ المحلل طيلة عملية التحليل بالاتزان التام والاستقلال
الشخصي ، ولذا يجدر به أن يجلس في أثناء التحليل بعيداً عن نظر المريض
محاولاً أن لا يشعره بوجوده مع توجيه كل انتباهه إلى أقوال وحركات
وإيماءات المريض وعندما تدعو الحاجة إلى التكلم ، فليكن حديثه
في صورة صوت آت من بعيد يستحث المريض على مواصلة فض
مكتوناته ويستفز العوامل الدفينة على الخروج من مكانها إلى العراء
مكشوفة وجلية .

ويجب أن يستلقي المريض فوق مقعد مريح أو شيزلوج مريحاً كل
أعضائه ، ومن ورائه يجلس المحلل على مسافة متر تقريباً متأهباً لتدوين
ملاحظاته متوثباً للتثبت بأذيال ما يظهر من عقد حتى يخرجها من مكانها .
ونفحص مهمة المحلل في البحث والتنقيب في منطقة العقل الباطن
عن العقد النفسية وتحديداتها ومتى اكتشف واحدة منها ، يجب أن
يبينها ويشرحها للمريض وينبه إليها كي تنتقل من منطقة العقل الباطن
إلى منطقة العقل الواعي ، فنزول آثارها ويتلاشى مفعولها بإرشادات
وتوجيهات المحلل .

وأهم شيء في التحليل النفسي هو أن يقنع المحلل مريضه بوجوب
التعاون معه ، والتزام الإخلاص التام والصدق والحرية المطلقة في كل
أقواله وتصريحاته ، فلا يحاول — عن عمد — إخفاء أمكاره أو إيهام
ألفاظه أو إعاقه أو تأخير عملية التحليل .

ولم يبين المحلل لمريضه أن ليس في علم النفس خطيئة أو رذيلة بدان
عليها المريض أو يعاب من أجلها أو يقل قدره ، فهي أمور تسرى بحكم
قوة لا يستطيع معها مقاومة لأنه يجهل مبعثها ، ولا يعلم كيف تقوم
وتنهذب . . فلا يجب أن يشعر بأى غضاظة في الإدلاء بما يكون قد مر
به من تجارب يستهجنها المجتمع ، فلو أن المجتمع عرف الحقيقة لحون من
أحكامه ولعذر صاحب الرذيلة وغير نظراته إليه .

والأسباب التي ذكرت ، ولما يتطلبه التحليل من صراحة ومصارحة ،
فإن تحليل نفسية الأقارب والأصدقاء والمعارف غير مستطاع تقريبا إلا
إذا كان المحلل قديراً جداً وواسع الخبرة والمران ، فهو إذ ذاك يستطيع
مواجهة المريض ومواجهته بحقائق مكبوتاته ، وهو على تمام الثقة ، دون
حاجة إلى تصرّحات المريض عن نفسه . . . وعلى كل فإننا ننصح الممارسين
للتحليل النفساني بالامتناع عن معالجة الأقارب والمعارف ، وبصفة خاصة
الذين تجاوزوا سن الأربعين .

وسائل التحليل

الأحلام

تحليل الأحلام هو من أهم وسائل التحليل النفساني ، بل ولعل
الأحلام هي أهم العناصر التي يمكن أن نستعين بها على إدارة دفن التحليل ؛
فالأحلام تبين لنا الاتجاه العقلي للمريض ، وتكشف عن ميوله الواعية
واللاواعية ، وتشير من طرف خفي إلى ما به من عقد نفسية وما مر به من

أحداث منسية مما قد لا يقاوم لنا الوصول إليها أو الكشف عنها بغير الرجوع إلى الأحلام ، فتحليل الأحلام هو من أهم مستلزمات المحلل أو المعالج النفساني ، فإذا ما أتقن دراستها وبذل مجهوداً صادقاً في استيعاب مغزى وعوامل وهيئات الأحلام سهلت عليه مهمة التحليل .

وكثيراً ما ساعدتني أحلام المريض على أن أقدم له الدليل الحاسم على أصل وحقيقة علته كما شخصتها له في البداية ، وأرغمته على التسليم بصحة نظريات علم النفس بعد أن لمس الحقيقة بنفسه .

فالأحلام من أهم أسلحة عملية التحليل ، وليست مهمة تحليل الأحلام بالمهمة الهينة ، بل هي مهمة عويصة ومعقدة تتطلب حكمة وخبرة وبعد نظر . أما إذا اكتفى في تحليلها وتفسيرها بالتحليل والتفسير السطحي فلن ينتهي العلاج بما يسر أو يرضى الطرفين .

ولقد كانت الأحلام موضع اهتمام الإنسان الفطري ، فكان كثير التعليق عليها والثقة بصحة رسالتها ، وكان يعرض أحلامه على الحكماء لتفسيرها له . . هذا بينما استخف بها الإنسان الحديث واعتبرها مجرد هذيان ، وظل زمناً طويلاً لا يعيرها أي اهتمام حتى جاءنا ذلك الفيلسوف النفساني العظيم سيجموند فرويد ، فأبان للعالم أهميتها وأعاد لها مركزها القديم بعد أن نسفه ونظمه ، فجعل من الأحلام دراسة علمية واسعة مبنية على أسس قوية .

ومن المحتمل جداً ، أن تكون الأحلام هي مبعث ذلك الاعتقاد الشائع بين العامة القائل بأن للإنسان - خلاف جسمه - روحاً قائمة بذاتها .

فلقد كان الإنسان القطري يرى نفسه في الأحلام متنقلا بين مكان ومكان يقضى لياليه في الصيد والقتل أو المسامرة مع الأصدقاء والمعارف ، القريب منهم والبعيد . وكان يستيقظ في الصباح ذا كرا كل أو بعض ما حدث في الليل وثقا من صحة ما حدث وثوقه من صحة عدم تحرك أو انتقال جسمه من مكانه أيضا . فاستخلص من ذلك وجود شيء آخر باطنى غير جسمه الخارجى وسماه الروح ، وأيقن أن هذا الروح هو الذى ينتقل ويتحرك ويتحدث في أوقات النوم .

ولما رأى الإنسان نفسه مخاطباً في نومه ومتعاملا مع الأموات أيضا ، اعتقد بأن الروح لا بد أن يكون أبديا لا يموت ولا ينقرض من الوجود . ولقد كان الاعتقاد السائد عن الأحلام — في العصور الأولى — بأنها إما بشير أو نذير ، بمعنى أنها كانت بمثابة رسالة روحية تنبئ بالمستقبل وتشير إلى ما ينتظر الإنسان من خير أو شر . ولا يزال نفس هذا الاعتقاد مسيطراً على عقول معظم الشعوب ، وبصفة خاصة الطبقات غير المثقفة .

ومن المحتمل أن تكون في بعض الأحلام رسالات إخبارية تنبئ بحدوث حدث لا يدرك الحالم عنه شيئا ، أو تشير إلى أمر مقبل ، ولكن حدوث مثل هذه الأحلام نادر جدا ، ولا يمكن الاعتماد عليها إطلاقا ، كما لا يمكن اعتبار كل أحلامنا من هذا النوع . فالحقيقة أن كل أحلامنا — ماعدا القليل النادر — هي أحلام مصوغة من مكنونات العقل الباطن مختلطة بحدوث وذكريات اليوم السابق .

ولقد يدعو لتحقيق المغزى الظاهري الحلم من الأحلام بعض الناس إلى الاعتقاد بأن الحلم كان حقاً بشيراً أو نذيراً . ولكن لو أننا أمعنا الفكر في نفس هذا الحلم ودرسناه وحللناه لانتضح لنا أنه حلم متمم للرغبة ، (وسيجي الكلام عن هذا النوع من الأحلام) ولعلنا أن صاحب هذا الحلم كانت له رغبة قوية في شيء معين ، وقد حققه له العقل الباطن في الحلم عاملاً على تهدئة خاطره وإنما أن موضع الحلم قد تحقق بالفعل ، فهذا يرجع إلى اتجاه عقل صاحب الحلم نفسه ، فقد كان دائم التفكير فيما يرجو ويقضي ساعياً إلى تحقيق أغراضه سائراً في طريق هدفه وبهذا التحفز وبهذه العوامل النفسية والاتجاه العقلي وصل إلى غايته المنشودة ، ولم يكن الحلم بشيراً وإذا كان ما تحقق له بعد الحلم هو أمر بغيض ، فهذا لا يعني أكثر من أن اتجاهاته العقلية كانت تنجبه إلى نفس الناحية ، كأن يكون خائفاً من حدوثها أو مترقباً لها أو حاكماً على نفسه بها .

وحتى ذلك الحلم التاريخي الذي نذكره جميعاً ، حلم يوسف الصديق الذي اعتبره العالم رؤياً بشرت يوسف عما ينتظره من مستقبل باهر ، لم يكن في الواقع كذلك ، بل كان حلماً متمماً لرغبة قوية كانت تجيش في صدر يوسف الطفل عندما كان يرى نفسه بين إخوته كجرو صغير يسخرون منه ويحاولون إرهابه ، ويكافونه تكليف السيد للعبد وهو المدال من والديه كأصغر إخوته وأجملهم ، والمفضل عليهم والشاعر في نفسه بميزته عليهم . فلقد نما الطفل يوسف وهو متشبع بروح الطموح متحفز للعلى راغب في السيطرة التامة .

أما حلمه الذى رأى فيه حزم القمح التى جمعها إخوته تمنحنى أمام حزمته
التى جمعها هو ، فهو يشير إلى ما كان بنفسه من رغبة قوية فى التفوق على
إخوته الذين يهزأون به وإرغامهم على الخضوع له بدلاً من خضوعه هو لهم .
أما حلمه الثانى الذى رأى فيه الشمس والقمر يسجدان له فهو دليل
أيضاً على رغبته فى إخضاع والديه ، فالشمس فى حلمه كانت تمثل الأب ،
وكان القمر رمزاً للأم ، فهذه هى لغة العقل الباطن الاستعارية ... فالعقل
الباطن إذ يخاطبنا فهو يخاطبنا بلغة الطبيعة وبالصور والتشبيـل ، وهى لغة
السلالة والأقدمين ، فلقد كانت الرموز والصور الطبيعية هى الوسيلة الوحيدة
للتعبير بها عن أفكارهم .

ولا زلنا إلى يومنا هذا نستعمل هذه اللغة فى بعض أحاديثنا وتصوير
أفكارنا إذ نقول : فلانة شبه القمر . وكلام كأنه الشهد . وانقض
كالصاعقة . ووديع كالحنـل ، وقوى كالحصان ، وصبور كالجلـل ، وراسخ
كالجلـل ، واثيم كالثعبان ، وواضح كالشمس فى رابعة النهار . . الخ .
ومن الطبيعى أن يدخل على الاستعارة الفطرية القديمة استعارات
حديثة مستمدة من صور جديدة وهيئات حديثة ، فيستعمل العقل الباطن
فى التعبير الأدوات والأجهزة والحاجات الحديثة التى يعرفها ويستعملها
الإنسان الحالى ، كالقطار والطائرة والراديو وما إلى ذلك .

ويمكن تقسيم الأحلام إلى ثلاثة أقسام هى كل ما يعيننا فى التحليل
النفسى ، وفى الأنواع الثلاثة ، لايبنى العقل الباطن بما ينسجه من أحلام
سوى تعزيز النوم ، حرصاً على النائم من القلق والتعب والسكن

النسيج الذي ينسج منه الأحلام ، هو نفس مكنونات العقل الباطن ،
ومكنوناته منسوجة في هيئة معقدة ومشتبكة ومختلطة ومندمجة بأحداث
وذكريات متباعدة إمعاناً منه في الإخفاء لأمور يجب أن تظل خفية عن
وعى النائم .

تقسيم الأحلام

وأقسام الأحلام الثلاثة هي :

أولاً — أحلام تنشأ عن وجود بعض المزعجات في غرفة النائم أو بالقرب
منه ، أو عن وضع غير مريح للنائم أو فيه خطر عليه . . فلكي يعزز
العقل الباطن نوم صاحبه ويحول دون استيقاظه ، فهو يستنبط الحيل
وينسج له حلمًا مضمونه : أن النائم يسير في وسط حدائق غناء تغرد فيها
الطيور بألحانها الشجية . . وذلك تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء لما
يدور حول النائم من ضوضاء أو أصوات مزعجة ، وكأنه هنا يخاطب صاحبه
قائلاً : نعم يا صديقي ولا تقلق فما الأصوات التي تسمعها سوى أغاريد الطيور
المنتشرة فوق غصون الأشجار التي تسير بينها .

أو أن يرى النائم نفسه صاعداً فوق جبل وعر المسالك كثير
الصخور محاولاً الوصول إلى قمته لمشاهدة المناظر الخلابة من فوقها ، وذلك
تغطية من العقل الباطن ، وإخفاء للألم الذي يشعر به النائم من جراء
ما بالوسادة التي ينام عليها من تحجر في حشوها . . فكان العقل الباطن
يخاطبه قائلاً : نعم ولا تنزعج ، فما تشعر به من ألم أو تحجر وصلابة إن

هو إلا تلك الصخور القائمة على الجبل الذي تصعده للتمتع بمشاهدة المناظر الجميلة ، فتجمل وستنال جزاءك .

أو أن يرى النائم نفسه في وسط بحر كثغطية على شعوره بالظلم الشديد .
وأما في حالات أوضاع النوم الخطرة ، فإن العقل الباطن يعمل على إيقاف النائم حفظاً على حياته ، فينسج له حلاً مزعجاً في هيئة كابوس فيرغمه على الاستيقاظ ليصلح من وضع نومه .

ثانياً — أحلام تنشأ عن ما يصادف الإنسان في نفس اليوم من مضايقات ... فقد يتضايق الإنسان في النهار من شخص لا يقوى عليه ، أو من رئيس متعجرف ، فيرى في الحلم هذا الشخص في هيئة حمار وحشي في حديقة الحيوانات يقذه (الحالم) بالحصى والحجارة ... فكأن العقل الباطن يقول له : نعم ولا تخش شيئاً ولا تزعج نفسك ، فهذا الشخص الذي يضايقك ويخيفك ، حمار مقيد الخطأ وسجين في قفصه فأشبعه خرباً ولطماً واسترح .

أو قد يرى الإنسان نفسه في الحلم يسير مع أسد جنباً إلى جنب ، ويقصدان معاً مكاناً للزهوة والأسد يتبعه متقاداً ... فكأن العقل الباطن يقول له هوذا الأسد الخفيف ، قد صار كاللحم الأليف يقبلك أينما سرت ، وهاك رغبتك قد تحققت وتم لك ما تشتهي ، وغدا الوحش الذي تنهيه وتخشى سطوته مخلوقاً وديعاً خاضعاً لك ، قم ولا تزعج .

ثالثاً — أحلام تصاغ من مكنونات العقل الباطن ومكنوناته والحوادث والمناظر والذكريات القديمة التي نسيها صاحبها نسياناً تاماً ،

فيخرج عنها العقل الباطن ويحل قيودها مؤقتاً تنفساً له عما تسببه من ضغط شديد فتخرج هذه المسكنونات بعد أن يتناولها الرقيب بالإصلاح «والمكياج» وبعد أن يلبسها زياً تمكرياً حتى لا يكون في بعضها سبباً لارتعاج صاحبها بما تثير من ذكريات أليمة وميول دفينة فيسقيظ . . . ويتمثل بهذا النوع من الأحلام في مثل تلك التي يرى النائم نفسه فيها محلقاً في الجو أو طائراً في أي مكان بأجنحة جدت له لحاق بها فوق المنازل والجبال ، وغير بها الأنهر والبحار هائلاً وساخراً بهولاء القوم الذين يرون من تحته ويسبرون في بطنه ومشقة ، بينما يشق هو الأجواء في سرعة وسهولة مذهلة ، فصار في هذا الوضع ساخراً بدلاً من مستحور منه ، ومتفوقاً بدلاً من فاشل بطيء التقدم ، قوياً وقديراً بدلاً من الشعور بالانقص الذاتي . أو أن يرى الإنسان نفسه مغارلاً أو مقبلاً أو محتضناً لإحدى المحرمات عليه كالخفاء أو تمديد وتلطيف العقدة أديب .

أو أن يرى الإنسان شخصاً آخر في موقف مشين بدلاً من رؤية نفسه هو في هذا الموقف ، وهذا تخفيف لحدة ما بنفسه من ميول واتجاهات يلام عليها ولا يقرها المجتمع .

فعلى المحلل أن يطلب إلى مريضه الإدلاء إليه ببعضه أحلام من التي يذكرها وبخاصة تلك الأحلام المتكررة والمتشابهة ، ثم يضيف إليها ما سوف يقصه عليه المريض من أحلام كل يوم من تلقاء نفسه ، ويقوم بدراستها محاولاً إيجاد العامل المشترك في جملة الأحلام التي جمعها ، ونواحي اتجاه المريض العقلية ونوع مكبوتاته ، وليذكر ما قلناه على أن

العقل الباطن ينطق في صور ورموز شفرية ، فمثلا قد يخبره المريض بأنه رأى في أصبعه خاتماً جميلاً ، فالأصبع هنا يشير إلى عضو التناسل للذكر والخاتم إلى عضو تناسل الأنثى ، والحلم في مجموعه يشير إلى رغبة جنسية مكبوتة ولذا تمثلت في صورة فيها معنى القستر . . . وإذا فرضنا أن ما لفت نظر المريض في الخاتم الذي رآه في حلمه هو نفسه ، دل ذلك على أن موضوع الرغبة هو آنسة (بنت بكر) فالهص هنا يمثل البكارة .

وهناك رموز خاصة تظهر في الأحلام لا يعرف مغزاها ، ولا ما ترمز إليه سوى الحالم نفسه .

كما أن هناك رموز ملتزمة من وسط بعض حاجات أو هيئات كانت موجودة في ظرف معين أو حالة خاصة مرت بنفس الحالم ونسبها تماماً أو كتبها . . . ويمكن الوصول إلى حل تلك الرموز وتحليل الحلم بعملية تسلسل الأفكار التي سنشرحها فيما بعد .

ولقد يزعم امرؤ بأنه لا يحلم إلا نادراً ، أو أنه لا يحلم البتة ، والحقيقة أن الأحلام لا تنقطع طيلة النوم ولا يوقف سيلها ، فبمجرد وقوع الإنسان في حالة النوم تبدأ الأحلام حركتها ونشاطها ، ولا تقف حتى يستيقظ صاحبها . . . أما ما يزعمه البعض بأنه لا يحلم فهذا يعني أنه ينام نوماً عميقاً ولا يذكر أحلامه ، ولو طلبنا إلى مثل هذا الشخص محاولة تذكر أحلامه بعد أن نشرح له الحقيقة لبدأ بعد قليل في تذكرها أو تذكر بعضها .

وعلى المحلل ألا يقدم إطلاقاً على تفسير حلم واحد على حدة ، بل يجب أن يجمع عدة أحلام ويربطها ببعضها محاولاً إيجاد العامل المشترك كما قلنا .

جمع المعلومات

على المحلل أن يتوغل في تاريخ وحوادث طفولة مريضه محاولاً إخراج
الذكريات الدفينة ، التي طال عليها الأمد ، وأصبحت في عالم النسيان ،
واستقرت في العقل الباطن . . .

وليبدأ معه بسؤاله عن أبعد الذكريات التي يستطيع تذكرها . . .
ويستطيع بعض الناس تذكر أمور ومناظر مرت بهم ، وهم في السنة
الأولى من عمرهم . . . فعلى المحلل أن يبدأ مع مريضه في جمع المعلومات على
أساس أنه يستطيع تذكر ما مر به أو بعض ما مر به ، وهو ابن أشهر ،
فيسأله عن مكان ولادته ويطلب إليه تخيل هذا المكان ووصفه ، ومن
عاشه يذكر من أشخاص وهيئات ومناظر ، وأي البلاد قد زارها أو انتقل
إليها أو سربها ، وعن مربيته وكيفية نشأته ، وعن معاملة أهله وذويه له ،
وعن مبلغ علاقته بأخوته وشعوره نحوهم وبصفة خاصة نحو الأصغر
منهم . . . وبالإجمال عن كل ما يستطيع الحصول عليه من معلومات
وذاكريات للطفولة . فمن المحتمل جداً ، بل ولا بد ، أن تثير هذه الأسئلة
ذكريات لها شأنها في موضوع التحليل والكشف عن العقد . . . ويستطيع
المحلل منها أن يعين ويحدد بالمقريب اتجاه سير الخطوة التحليلية التالية ،
خطوة تسلسل الأفكار التي ستمدكرها .

وعلى المحلل أن يبذل جهده في ربط الوقائع والتواريخ ببعضها ،
بعد أن يلتقط كلمة من هذا وجملة من هناك محاولاً ملء الفراغ الذي يقع
بين فترة وفترة أو مكان ومكان أو حدث وحدث .

وليذكر المحلل أن أهم العوامل الفعالة المؤدية إلى تكوين العقد النفسية والاضطرابات العصبية ، هي تلك العوامل التي تمر بالإنسان من ساعة مولده حتى سن السادسة ، حيث يكون العقل الباطن هو العقل العامل ، وحيث لا يكون العقل الواعي قد تم نشاطه إذ يكون المنح في طريق النمو والنضج . . . فالطفل يظل يعمل بقوى العقل الباطن وحده حتى سن الخامسة أو السادسة ، وبعد ذلك يتدرج في استعمال العقل الواعي رويداً رويداً ، حتى إذا وصل إلى سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة يكون المنح قد تم نموه فيكمل نشاط العقل الواعي ، ويصبح هو العقل العامل ظاهرياً ، ومن ورائه يعمل العقل الباطن ويسير متخفياً غير مدرك .

تسلسل الأفكار

النظرية المبني عليها تحليل النفسية بطريقة تسلسل الأفكار ، هي نظرية « ترابط الأفكار » ، وهي تعني أن كل فكرة أو صورة أو هيئة أو حالة تنطبع في العقل الباطن مشتركة أو مرتبطة بفكرة أو صورة أو هيئة أو حالة أخرى . . . فمثلاً إذا قلت لك « بحر » فإنك تذكر في الحال المراكب . . . وإذا قلت لك « جامع » أو كنيسة ، ذكرت الصلاة أو القس أو الأمام . . . وإذا قلت لك « زرع » ذكرت اللون الأخضر وإذا قلت لك « فنجان » ذكرت القهوة أو الشاي . . . وعلم جراً ، والمهم في هذه الناحية أن ما تشير الكلمة أو الفكرة في ذهنك من ذكرى هي الأشياء المرتبطة بها ارتباطاً وثيقاً في عمقك أنت ؛ فقد يجاوب شخصاً على

كلمة « كاس » بكلمة خمر ، ويجاوب آخر عليها بكلمة دواء . . وقد تذكر
كلمة « أحر » شخصاً بفسطان كانت تلبسه حبيبته أو صريته ، بينما تذكر
آخر بالدماء ، فسكن يتجاوب بما يقوم في نفسه مترابطاً مع الكلمة
أو الفكرة المثيرة .

هذا هو ترابط الأفكار ، فالمرء لا يستطيع أن يفكر في شيء معين
دون أن يصحبه تفكير في شيء آخر ملازم له ومترابط معه .

وفي عملية التحليل بتسلسل الأفكار ينتقل المريض من فكرة إلى
فكرة ، ومن هيئة إلى هيئة مترابطة معها . فهذا يذكره بذلك ، وذلك
يذكره بذلك ، وهلم جرأ .

وعلى الحال عند الشروع في التحليل النفساني بهذه الطريقة ، أن
يبدأ أولاً بتوجيه المريض إلى التفكير في الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة
له ، فيبدأ المريض حديثه ، وكأنه حديث عرضي جاء كيفما اتفق غير باذل
أى مجهود في محاولة الإدلاء بشيء معين ، فيزعم أن ما يعنيه هو العمل
— مثلاً — وبمجرد ذكر كلمة عمل جاءت إلى فكره الصورة أو الهيئة أو
الظروف أو الشخصيات المترابطة مع كلمة عمل ، فيفكر مثلاً في زميله الذي
يجاوره في مكتبه أو غرفة العمل ، ويذكر ما عليه من طباع جميلة
وما يؤديه له من معونة ، أو أنه يذكر مثلاً النزاع القائم بينه وبين أحد
الزملاء أو القسوة وسوء المعاملة التي يلقاها من الرئيس أو كثرة ما يعانيه
من مشقة في العمل وما يلحقه من غبن وظلم . . . وبالإجمال فإن أفكاره
تتسلسل في النواحي الأكثر تأثيراً عليه .

ويستمر المريض في التسلسل والانتقال من فكرة إلى فكرة حتى يصل إلى نقطة حدث فيها كبت يكره ذكره وتذكره ، فيقف عن الاسترسال في الكشف عن مكنوناته ؛ ذلك لأن الإنسان يميل بطبيعته إلى نسيان الأمور البغيضة ، التي لا يود أو لا يجرؤ على ذكرها ، فيحاول المريض استبعادها .

وفي اللحظة التي يتوقف فيها المريض عن الاسترسال في التفكير مدعياً بأنه لم يعد لديه ما يفكر فيه . . فليتنبه المحلل عند النقطة التي وقف عندها ، فمن هناك تبدأ أحداث إحدى العقد ، وليتشبه بها ويشبها في صفحة المريض . ثم يستوضحه سبب التوقف ويبحثه على معاودة التفكير من حيث وقف مؤكداً له حدوث حدث ما في تلك الآونة أو في ذلك المكان أو ما يماثله ، وأنه لا بد أن يكون هنالك أمر بغيض حدث في الظرف الذي توقف فيه أو أمر يرتبط بالنقطة التي وقف عندها .

وإذا لم تحل العقدة ونطلق إلى عقله الواعي ، فاليرجع به المحلل إلى نفس النقطة التي توقف عندها مرة ثانية وثالثة غير متخذه بما يدعيه المريض من عدم وجود ما يذكره ، فلا بد أن يكون لتوقفه هذا سبب . . فهناك نقطة هامة تتطلب البحث والدراسة .

الحركات اللاإرادية

يجب أن يكون المحلل متيقظاً ثيقظاً تاماً ، لكل حركة أو إيحاء لاإرادية تصدر من مريضه في أثناء عملية التحليل ، فكثيراً ما يكون

لذكريات التي يذكرها ، أو الألفاظ التي يفوه بها أو يسمعها من المحلل ،
صدى خاص في نفسه ، فتثير حركة انعكاسية مترابطة مع الفكرة الطارئة
أو الكلمة المسموعة . . فتلثل هذه الحركات أهمية كبرى كمفتاح إلى
أبواب التحليل ، ولو أن المحلل درسها دراسة دقيقة لوجد أنها حركة
رمزية تشير إلى إحدى العقدة أو إلى إحدى مكبوتات العقل الباطن التي
تتطلب التنفيس عنها .

فمثلاً قد يجد المحلل أن المريض قد انتفض عند ذكر نقطة ما ، مع أنه
لم يذكّر شيئاً مزعجاً ، ثم يستمر المريض على الاسترسال في تفكيره وحديثه
دون أن يذكّر شيئاً يبرر هذه الحركة اللاإرادية التي صدرت منه .
ففي هذه الحالة يجب أن يصر المحلل على عدم ترك النقطة التي ارتجف
عندها المريض حتى يذكّر ما يعبر عنها .

أو قد يجد المحلل أن يد مريضه قد اتجهت إلى ناحية عضو التناسل
في شكل واضح بينما هو مسترسل في أفكار خالية من الحوادث أو
الذكريات الجنسية ، مما يدل على أن هناك حادثاً جنسياً مرتبطاً بكلمة
أو اسم صورة مما كان يفكر فيه عند إنيان الحركة اللاإرادية المذكورة .
فيجب أن يعيده المحلل إلى إعادة التأمل والتفكير في نفس النقطة حتى
يخرج مكبوتاتها التي تفسر معنى الحركة التي صدرت منه .

ومن الطبيعي أنه لا يجب أن يمين المحلل لمريضه — في مثل هذه
الحالة — أسباب تمسكه بهذه النقطة أو تلك ، وإلا نيقظ المريض لنفسه
وحاول مراقبة حركات نفسه فتضيع الفرص .

اختبار مفعول الكلمة

التحليل النفسى بطريقة اختبار الكلمة ، هي الطريقة التى يفضلها
يوج و يؤثر استعمالها على غيرها . . . ولكننا ننصح الممارسين للتحليل
النفسانى ، بالبدء فى تحليلهم بطريقة تسلسل الأفكار والاستمرار فيها ،
ليضعه أسابع ينتقل بعدها إلى طريقة اختبار الكلمة .

والمقصود باختبار الكلمة ، هو اختبار مفعول الكلمة فى نفس
المريض وما تأثيره فيه من رد فعل وإحياء ذكريات ، نهى مبينة على
أساس نظرية ترابط الأفكار التى شرحناها .

وتتطلب هذه الطريقة إعداد كشف يحوى حوالى مائة كلمة يدخل
ضمنها تلك الكلمات التى يرى المحلل أنها تتفق مع أعراض المرض واتجاه
عقل المريض وبيئته التى نشأ فيها . . .

ثم يطلب المحلل إلى مريضه ، أن يجاوبه على كل كلمة يسمعه بكلمة
أخرى دون تفكير ومن غير توقف . . . ثم يلفظ المحلل كلمته فى هدوء
ووضوح ، فيرد عليه المريض بكلمة لابد أن تكون هى الكلمة المترابطة
مع كلمة المحلل ، فيعرف بها أى أثر تترك كلمته فى نفس مريضه .

وعلى المحلل أن لا يعطى مريضه سوى فرصة ضئيلة للرد على كلمته .
فرصة لا تتجاوز خمس ثوان ، فإذا تأخر المريض فى الرد أو توقف كلية ،
كان ذلك دليلاً على وجود عقدة مترابطة مع الكلمة التى سمعها . . .
فتوقف المريض عن الرد هو دليل على وجود فكر دفين نسيه نسياناً
تاماً . كحادثة مؤلمة أو ذكرى بغيضة حاولت الخروج إلى العقل الواعى

والكشف عن نفسها ، ولكن منعها العقل الباطن ودفع بها إلى الأعماق ، أو وجود فكرة يعيها ، ولكنه يكتنمها ولا يستطيع إباحتها لما فيها من غضاظة عليه .

وسيجد المحلل أن لبعض الكلمات صدى جميلاً في نفس المريض ، بينما يجد أن لبعض كلمات أخرى صدى سيئاً . . . فلقد يجابوب على كلمة « حديقة حيوانات » — مثلاً — بذكر القردة والأعبيها المسلية المهجة أو بذكر العقارب والحيات ، أو قد يقابل كلمة « مدرسة » بتقطيب الجبين وكلمة نفور أو يقابلها بالانشراح وكلمة (علم) مثلاً .

فمن ردود المريض وإيماءاته يدرك المحلل اتجاهات عقله وطبيعة نفسه . فعلى المحلل ، عندما يشك في ناحية ، أن يضرب على وترها الحساس فيعيد نفس الكلمة أو مترادفاتهما بين حين وحين ليتثبت من اتجاهات وميول وعقلية مريضه . ومنى حدد اتجاهاته ورأى أنها تستوجب التقويم أو الإرشاد أو التنظيم ، فعليه أن يوجهه ويرشده إلى طرق إصلاحها .

مدة التحليل

تستغرق عملية التحليل حوالي ثلاثة أشهر في الحالات العادية ، ولكنها كثيراً ما تمتد إلى سنة وأكثر من سنة في الحالات المتقدمة والحالات الشديدة .

وتجري عملية التحليل خمس مرات أو ستاً في الأسبوع ، وتستغرق الجلسة الواحدة مدة ساعة .

العقدة النفسية

العقدة النفسية هي ارتباط لاواعٍ بين فكرة وفكرة أو بين فكرة ومنظر ، أو بين فكرة وحاجة ، أو بين حالة وظرف ، أو بين حدث وحالة اشتركا معا في ظرف واحد أو مكان واحد .

ولكى نزيد نظرية الترابط إيضاحاً نسوق لك إحدى التجارب العملية التي أجريت لإثبات النظرية .

جى . سكلب وثقبت معدته وأدخل فيها أمبوبة اختبار ، وقدمت له وجبة يومية في ساعة محددة مكونة من قطعة لحم مشوى مثير للشهية ، وفي نفس الوقت الذى كانت تقدم له فيه قطعة اللحم كان هنالك ناقوس يدق ، أعنى أن دق الناقوس ومناولة الطعام للسكلب كانا يجريان في وقت واحد ، وكان من الطبيعي أن تسيل العصارة المعدية في الأمبوبة عندما يشرع السكلب في مضغ قطعة اللحم . . . واستمرت التجربة على هذه الحالة أسبوعين ، حتى تمكن الارتباط بين الأكل ورنين الجرس . . . وفي نهاية المدة دق الناقوس في ساعة معينة دون أن يصحبه تقديم الطعام ، فسالت العصارة المعدية وتدفقت في الأمبوبة .

فهذا هو الترابط ، فلقد اعتاد السكلب سماع رنين الجرس في نفس الوقت الذى يقدم له فيه الأكل ، فارتبطت بذلك العصارة المعدية التي تفرز عادة وقت المضغ لمساعدة الهضم برنين الجرس ، فكان هذا الرنين وحده كافياً لإثارة الحالة والشعور الذى ينتاب السكلب في حالة الأكل .

التحويل

متى اكتشف المحلل العقدة النفسية ، أو بمعنى آخر ، متى لمس موضعها ، انطلقت قوى العقل الباطن المكبوتة وتحررت من قيودها ، وطاحت بمن يقف في طريقها باحثة لنفسها عن هدف آخر تتمثل فيه أو تتحول إليه . . . ولما كان المحلل هو أقرب الأهداف أمامها ، فإنها تتجه إليه وتتركز فيه .

ولقد يستاء المريض من عملية التحليل الزعجة التي تكشف عن خفاياه وتخرج مكنوناته ومكبواته ، وتفضح أسرار الباطنية ، وتحول بينه وبين أسرته وراء الأمراض العصبية — فتنتاطق الطائفة المكبوتة وتبرز في هيئة كراهية مرة للمحلل أو المعالج النفساني ، وهي كراهية لا مسوغ لها ، فيعتمد المريض إلى إعاقة أو تعطيل الشفاء بكل الوسائل السلبية ، على اعتبار أنه لو تم له الشفاء على يد هذا المحلل لاستحق الثناء والإعجاب ولما كان للمحلل اعتباره وأهميته ، وهو (المريض) لا يريد ذلك ، لا يريد أن يفوز المحلل بالتقدير والفخر — لأنه يكرهه حالياً .

ويسمى هذا النوع من التحويل بالتحويل السلبي ، وقد يتطور هذا التحويل أحياناً تطوراً خطيراً ، إذ قد تدعى عليه سيده أو آنسة بأنه تصرف معها تصرفاً مشيناً أو بخلاً بالشرف ، أو قد تحاول الخط من كرامته والتشفيع عليه بمختلف الإدعاءات .

وقد يتخذ التحويل وجهة إيجابية ، وهو بطبيعة الحال ، اتجاه أسلم غالبة على المحلل وأخف وقعاً ، ولذا كان من أهم واجبات المحلل أن يحاول

تغيير اتجاه التحويل السلبى إلى الناحية الإيجابية تفاديا للتأعب والأخطار ،
وحتى لا تتمتع عملية التحليل والشفاء . . . ولكن فلتكن محاولة الخلال فى
توجيه التحويل إلى الناحية الإيجابية محصورة فى ربط القوة المنطلقة
بشخصه فى صورة إعجاب وتقدير مؤقت ومتزن . . . ولذا كره الخلال أن
هذه المحاولة ليست بالمهمة اليسيرة ، ولكنها مهمة عسيرة تتطلب اللباقة
والمرونة وسعة الخيلة وطول الأناة حتى يمكن أن تنتهى مأمورية التحليل
والعلاج بسلام وعلى أكل وجه ، وينصرف المريض وهو لا يكن لطبيبه
سوى الاحترام والتقدير .

وأهم ما يجب أن يكون الخلال مستعداً له هو ملاقة المقاومة والتحويل
بكلنا وجهتيه بحكمة بالغة وصبر طويل .

النسـاى

والآن ننتقل إلى مرحلة العلاج الشافى الذى يجب أن ينتهى به
الخلال علاجه .

يحسن أن أنبه القارىء هنا إلى الزعم الخاطىء الذى يزعمه الكثيرون
من المحللين النفسانيين ، وهو زعمهم بأن مجرد اكتشاف العقدة النفسية
وشرح أطوارها ومفعولها للمريض ، وكيف كانت هذه العقدة مبعث العلة ،
يكفى لتجريد الطاقة المكبوتة من قوتها وإحداث الشفاء التام
أنه كثيراً ما تتبخر العقدة بمجرد اكتشافها وإخراجها من مكناها ، ويتم
الشفاء فى بعض الحالات ولكن هنالك حالات أعم وأوسع انتشاراً .

تتطلب الذهاب إلى أبعد من مجرد تعيين وحل العقدة وشرحها ...
فاكتشاف العقدة وحل قيودها هي خطوة أولى يجب أن تتبعها خطوة
ثانية لها أهميتها وهي خطوة التنامي ، أو السمو بالقوة المنطقية . والتي
كثيراً ما تتركز في شخص المحلل متحولة من باطن صاحبها إليه هو .

فإذا انصرف الشخص المعالج عند نقطة التحول ، ولم تتبعها خطوة
الأسماء أو التنامي ؛ انصرف تاركاً القوة المحررة مركزة في شخص المحلل
فيظل متعلقاً به أو مغرماً ... وهذه حالة لا تنفع المحلل في شيء ، كما أنها
لا تعدل من حالة المعالج ، لأنها تحد من حريته وتصرفاته وتجعله على شيء
كثير أو قليل من الارتباك . كما أن العلاقة نفسها في تلك الحالة تعد غير
طبيعية البتة . وفي كل هذا ضرر يلحق على المعالج .

والواجب يقضي على المحلل بجمع القوى المحررة التي تركت مركزة
في شخصه وتوجيه المعالج بها إلى النواحي الإنشائية والاجتماعية الناعمة
والمشروعة ... وعليه أن يحاول معرفة نواحي النشاط الاجتماعي الذي
يميل إليه مريضه أو عنده استعداد لها أو النواحي التي يجب أن يعنى بها
مريضه ويهتم فيوجهه إليها وبعاونه على سلوك طريقةها ويرشده إلى أحسن
الوسائل وأسطرها حتى يستقل في هذه النواحي كل القوى المحررة استغلالاً
نافعاً وسليماً ... فمثلاً يستطيع أن يوجه الرجل إلى الاهتمام بأعماله والسعي
على تحسينها وتنظيمها ، والعمل على توسيع ثقافته ودائرة معارفه وأصدقائه
وتعيين أهداف المستقبل يسعى إليها ببذل الجهود السليمة الصادقة .

كما يمكنه أن يوجه السيدة المتزوجة مثلاً إلى وجوب الاهتمام بتربية

أطفالها تربية تسمو من الفرائز الوراثية وتصونهم من العلل العصبية
والنفسية . ووجوب الاخلاص والنوفاء لزوجها وتنمية العلاقات الاجتماعية
على أساس من حب التعاون والمساعدة في أمور الحياة وتعيين هواية خاصة
تصرف فيها أوقات الفراغ ... وبالإجمال ، يجب على المحلل أن يزود
مريضه بكل ما يستطيع من إرشادات حكيمة ويرسم له خططا مجدية
يستنفذ فيها نشاط القوى التي أفرج عنها . . وبهذا فقط يكون المحلل
قد قام بواجبه خير قيام .

الباب الرابع

سنعنى في هذا الباب بتلك المواضع التى طالما كانت سببا في إثارة
الاضطرابات العصبية في الكبار .

إدانة النفس

يرزح الكثيرون في هذا العالم تحت حمل ثقيل ومضن ، هو حمل
« الشعور بالخطيئة » إذ تراهم دائمى الادانة لأنفسهم يقضون جل أوقاتهم
في الندم والتأسف على تصرفاتهم للماضية وسالف أخطائهم .

وقد لا يمدوا الأمر أن يكون مجرد خطأ تقديرى لعملية مالية أو مشروع
تجارى خرجوا منه بخسارة مادية كبيرة ، فلا يسمحون لأنفسهم بنسيان
الموضوع ولا يقبلون مهادة أنفسهم .

وهناك فريق آخر يعيش عيشة سريرة مضطربة من جراء شعور
الخطيئة وإدانة النفس . . وهم هؤلاء الذين يوالون إتيان أمور تعتبر غير
مشروعه ولا يصح فعلها ولكنهم يندفعون في طريقها ويمادونها مراراً
وهم شاعرون بالأسى والحجل لما يفعلون .

والآن ، سنتولى بحث النواحي المسببة في تكوين شعور الخطيئة بشئ
من التفصيل ، وكيفيه علاجها :

أولاً — قد تكون قد ارتكبت في ماضيك أمراً يخالف نزعتك
وضميرك ولا يتفق مع مثلك الأعلى ، أو أمراً يخالف الفروض الاجتماعية ،

أو الشرائع الدينية . أو أنك قد أثبتت أسراً كانت له عواقب سيئة أو وخيمة على الغير . فندمت على ما فعلت وحزنت لما اقترفت من إثم وداومت على مؤاخذه نفسك على ما أثبتت شاعراً بالحزن والأسى والندم كلما خطرت الفكرة بذهنك حتى تربي في وعيك أو شعورك الباطني ذلك الشعور المضي شعور الخطيئة وإدانة النفس الذي يسبب الاضطرابات العصبية وسوء الحالة الصحية عموماً .

وهذه أمور وأخطاء يقدر جداً أن يسلم إنسان من الوقوع فيها . ولكنك تتوهم أنك فريد في ذنوبك وأخطائك . بيد أن الحقيقة أنها تجارب عامة وشائعة . وربما كانت أخطائك أخف أثراً وأهون عاقبة من أخطاء كثيرين غيرك ... والآن . ما الحل لهذه المشكلة المضيئة ؟ ليس لمثل هذه الحالات من حل سوى النسيان . وقد لا يكون النسيان هيناً . ولكن على كل حال ليس هو بالعسير . ويستطيع كل إنسان أن ينسى ... فكلماء جاءتك الفكرة فتيقظ نفسك . ووجه في الحال أفكارك إلى ناحية عمرانية سليمة . فكر في أمور مسعدة . فكر في أمور ينشرح لها الصدر . انكسب على أعمالك . تناول مجلة أو كتاباً وطالع فيه .

فإذا ما تأملت على مقابلة الفكرة في كل مرة بهذا الدفاع القوي . فسرعان ما تفقد الاهتمام بأمور الماضي الأليمة . هذا علاوة على ما تحققه لنفسك من نفع ومزايا بتحويل الأفكار السلبية المتعبة المعرزة للألم والحسرة والموسعة لثغرة المرض إلى أفكار إنشائية نافعة ومقوية للعزيمة ومحقة للصحة وسلامة العقل .

ثانياً — قد تكون قد فشلت في الماضي في عمل مارسته أو مشروع أقدمت عليه أو فقدت مركزاً هاماً شغلته وكنت فيه سعيداً . أو أضمت على نفسك فرصة طيبة كنت ترجو من ورائها نفعا كبيرا ولكنها ضاعت عليك بسبب إهمالك أو إغفالك لها والآن تذكر كل هذا وتعرف ماذا كان يجب أن تفعله وما كانت تقتضيه الحكمة والواجب ، ولكن هيهات قد انقضت الفرصة .

تلازمك الفكرة ، وتدلى بها لأصدقائك وذويك متحسرا ومتألما ، ومشيئاً إلى الشخص الذي كان في نفس مركزك ووضعك وظروفك ولكنه سلك مسلكاً غير مسلكك فنجح وارتقى وأثرى . . . فما عسى أن تكون عواقب هذه الحالة العقلية ؟

إن مثل هذه الحالة المشبعة بأفكار الحسرة والندم وتأنيب النفس والاشتغال الذاتي لا يمكن أن تؤدي إلا إلى المرض وتوثيق الرابطة بينك وبين ما تشكو منه من فشل وخيبة أمل . لأن الفكر هو كما قلنا في أول الكتاب قوة خلاقة تخلق مثيلاً وتتحد مع نوعها .

فعليك أن تعمل في الحال على التخلص من هذه الأفكار الهدامة وأن تفصل عن وعيك وشعورك تلك التجارب الماضية المؤلمة حتى تنقي شر استمجالها . . . وكلما جاءتك هذه الأفكار المؤلمة . فانحلك هازئاً وساخراً . نعم اضحك ولو لم تكن لك رغبة في الصحك . اضحك وقل انفسك إنك لست بالأول ولا بالآخر الذي مرت وستمر به مثل هذه التجارب . وإن الحياة لا ولن يغضب معينها من النعم والخيرات . واجعل تفكيرك وخططك

منصبة على الحاضر والمستقبل الجليل . فمن المبعث أن تضيع لحظة واحدة فيما لا ينفع من أمور الماضي . فالحاضر هو كل ما تملك من وقت . والحياة كلها حنكة وتجارب مختلفة تؤدي بنا إلى اكتساب الحكمة .

ثالثاً - قلنا في مستهل هذا الموضوع إن هنالك من يرأون إتيان أمور تعتبر غير مشروعة ولا يصح فعلها ، ولكنهم يندفعون في طريقها ويعادونها سرازا وتكرارا وهم شاعرون بالأسى والخييل لما يفعلون هؤلاء القوم يدينون أنفسهم ويتحملون عبء شعور الخطيئة لأنهم يعتقدون بخطأ ما يفعلون .

وهنا يجب أولاً أن ندرس موضوع الخطأ وما تعنيه كلمة خطأ أو خطيئة . إننا قد ورثنا عن الأقدمين آراء خفية واعتقادات غامضة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب وأطلقنا كلمة خطأ أو خطيئة على عدة أمور متنوعة تسلبنا بما نحذر إليها من آراء ومعتقدات الأقدمين والتي لا يزال يكررها كثيرون من المعاصرين دون أن يعنى أحد بأن يكون له رأى في الموضوع ، ودون أن تكلف أنفسهم مؤونة البحث والتحليل . ودون أن نفتح فاهنا ونقول لماذا تعتبر هذه الأعمال أو تلك التصرفات خطأ أو خطيئة أو رذيلة ! أو ما هو أثر وعواقب هذه الأمور على أنفسنا أو على الغير !! وما دخلها في نظام العالم وسيرة الحياة ! ! وماذا يضير العالم أو الحياة أو الطبيعة أو الله لو أننا فعلناها .

إن كل ما فعلناه ازاء هذه الاعتبارات هو التسليم المطلق والإذعان التام لمشبهة وعقيدة الغير .

ولقد صدق أحد كبار المفكرين حين فسر كلمة صواب بأنها هي أي شيء أو أمر يعمل به الإنسان وتكون له عواقب حميدة أو نافعة لنفس فاعله أو لمن يعنيه الأمر أو يحسه .

كما فسر كلمة خطأ بأنها أي شيء أو أمر يأتيه الإنسان وتكون له عواقب سيئة أو ضارة بنفس فاعله أو بمن يعنيه الأمر أو يحسه .

وهذا تفسير صحيح ومنطقي وسليم ، ولو إلى حد ما ، ولكنه على الأقل يتناقض مع التسليم المطلق بالتفسيرات والمعتقدات القديمة عن ما هو الخطأ وما هو الصواب . إن الإنسانية لا تزال مكبلة بأصفاد فولاذية تحول بينها وبين الخلاص والسلام والسلام . وهذه الأصفاد هي الخرافات البالية والتقاليد العتيقة والآراء الملهمة التي لازلنا نتمسك بها ونعني بالمحافظة عليها .

فعلى طالب الخلاص الساعي لضيافة نفسه وسلامة بدنه وعقله أن يطرح عنه تقاليد الجهالة الفائرة ، بأن يحكم بنفسه على ما هو الصواب وما هو الخطأ . مع مراعاة العدل في حكمه بحيث لا يتضمن إباحة الاعتداء على ماله غير أو اغتصاب حقوقه ، ومع احترام عقائد ونظريات الغير مهما كانت مخالفة لعقائده ونظرياته ، ومهما تراعى له من ضلال الغير فلا يرغمه على قبول آرائه هو ... نالهم هو أن يظل هو قائما ناعم البال لتصرفاته وعقائده ما دام قد وثق بعد الدراسة والتحليل من أنه على صواب وهدى في حكمه . وليقيم من نفسه قاضيا على نفسه . وليحكم إذا ما كان يجب أن يواصل السير في الطريق الذي يسلكه أو يجب أن يعدل عنه . وإذا ما اقتنع بسلامة الطريق فليتقدم ولا يخش شيئا ولا يأبه بأحد ولا يصنع لمعارض .

وأختم هذا الموضوع قائلاً :

لا تأت أسراً ثم تؤاخذ نفسك عليه وتدينها . وإذا لم تستطع اقناع نفسك بالموافقة القائمة عليه ، فاعفله نهائياً . وتجنب هذا الطريق وإلا كان سلوكك هذا الطريق مع عدم رضاك به عواقب سيئة إذ تنشأ حالة تفازع نفسي تقضي على سلامتك وهنائك .

رابع شعورك الباطني عند ما تحاول الإقدام على أي عمل واعمل بموجب هذا الشعور .

ضبط العواطف

يخطئ الكثيرون ممن يحاولون ضبط عواطفهم باتباع طريقة كظم العاطفة أو كبت الثورة النفسية ، ظناً منهم بأن عملهم هذا هو عين ضبط العواطف الجدير بكل إنسان من أن يعمل له . والحقيقة أن ضبط العواطف هو شيء آخر غير الكظم والكبت الذي تنبئه الأغلبية ويرنون أنفسهم به الاضطرابات العصبية التي يحاولون تخاشيها أو الظهور بمظهر الخالي من العصبية . . ولذا يجب أن نوضح هنا معنى ضبط العواطف والمقصود به . والطرق الصحيحة لممارسته .

إن ضبط العواطف من الأهمية بمكان . ويجب أن يتعلم كل إنسان ويدرب نفسه على ضبط العواطف جميعها ، بما في ذلك تلك العواطف التي تثار رغم إرادته والعواطف التي تتطلب التهذيب . وليس ذلك لحسب ، بل ويجب أن يتعلم كيف يضبط ويسيطر على العواطف الإيجابية السليمة حتى

لا يوزع قواه ويستنفدها في غير حاجة . . فكثيرا ما نرى أفراداً يطلقون
لعواطفهم المتباينة العنان . فنراهم أحيانا شديدي الحبة في ناحية ، وفي
نفس الوقت شديدي الكراهية في ناحية أخرى . أو نراهم اليوم في غاية
الانشراح والرح وفي الغد في غاية الانقباض والحزن . فيستنفدون
قواهم في غير ربط أو اتزان .

والآن سنناول الموضوع بشيء من التفصيل :

قد يقدم شخص ما على عمل شيء يثير غضبك إلى حد بعيد ويستفز
عواطفك ، فتبادر إلى ذهرك خواطر هائجة وتشمر بدوافع قوية تدفعك إلى
الثورة أو رد الفعل إلى صدر موجه أو أن تقوم بحركة مانعها عن غضبك .
وبينا أنت على هذه الحال من الثورة النفسية وهياج العواطف ،
تتقيد لنفسك وتدارك الموقف ذاكرًا ما رسمته لنفسك من وجوب ضبط
العواطف فتكظم غيظك وتكبح قسرا جماح ثورتك ، فتجالس في هدوء
ظاهري أو هدوء مزيف بينما تستمر الثورة وتتأجج نيرانها بين جوانحك .
فلقد كانت ميولك الحقيقية متجهة إلى العنف ومقابلة العدوان بالعدوان ،
وهي ميول و نزعات ورثناها عن السلالة كما بينا في باب نفسية الطفل ،
وتتطلب التقويم والنهذيب . .

ولكن كبتك لها وكظمك للغضب والانفعال الذي تار في نفسك
ليس هو بالتقويم ولا هو بضبط للعواطف بالمعنى الحقيقي .

أما الوسيلة المثلى التي يجب أن تقابل بها ثورة النفس فهي أن تحاول
تغيير اتجاه عاطفتك الراهنة بالعمل على إيجاد شعور جميل ومريح ليحل محل

الشعور السيئ^{*} الماضي ويزيله .. وهذا ما يأتي بخلودك إلى السكون والهدوء
مفكرًا في السلام والسلام وحده .. قل لنفسك : « أنا في سلام » وكرر
القول عدة مرات مؤكداً لنفسك بنفسك أنك حقاً في سلام ووثاق ..
وتأمل ملياً في معنى السلام ومضمونه .. فإذا تابرت قليلاً على هذا التوال
سرعان ما تشعر بالهدوء والسلام ، وتكون بذلك قد واجهت ثورة النفس
مواجهة سليمة وتكون قد عملت حقاً على ضبط عواطفك .

فداوم على مواجهة الحالات السلبية بحركات إيجابية . ليس في ناحية
الغضب تحسب . بل وفي كل النواحي السلبية ، كالخسد والغيرة والكراهية
والاضطراب والحزن والقلق والتفقد وما شاكلها . وذلك بتوجيه شعورك
وتفكيرك إلى الناحية المضادة .

ولأنك قد قضيت طيلة أيام حياتك الماضية متشبهاً بعواطف عنيفة ،
فلقد ترى أن الوسائل التي تقدمها إليك عسيرة التنفيذ .. وإذا أمكن أن
نسلم بصعوبتها فلا يمكن أن نسلم بامتعتها . وهي الوسائل الوحيدة
اضبط العواطف .

ولقد يبدو لامرئ^{*} أن الاندفاع في التيار أهون عليه من بذل مثل
تلك الجهود . ولكن مآل هذا الاندفاع هلاك محقق .

إنك إذا تعهدت نفسك بالمثارة على التمكن من ضبط عواطفك
بالوسائل التي بيناها ، فسرعان ما تصل إلى ما تصبو إليه من اتزان وهدوء ..
فلذا في مستهل هذا الموضوع إن الكثيرين يذهبون في محاولة ضبط
عواطفهم إلى كتبها ، بدلاً من ضبطها ، فتسوء العاقبة وتنعكس النتائج ...

والحقيقة أن العواطف والشعور التي يترك لقواها العنان لتأخذ مجراها ، هي
أخف وقعا وأسلم عاقبة إلى حد كبير من كتبها في النفس حيث تعمل بمعولها
الهدام على هدم قوى الحياة .

فلقد يفضى إنسان ويشور بعمل أئاه الغير أو تقول وجه إليه أو لعبارة
مسته عن قرب أو عن بعد ، فيكبت غضبه ولا يظهره ولا يبدو منه ما يشير
إلى غضبه . . ففي هذه الحالة لا يكون غضبه قد زال وتبدد أو يكون قد
قام حقا بضبط عواطفه . والسكنه يكون قد وارى ثورته وأخفى عاطفته في
أعماق النفس وتصبح الثورة المكبوتة بمثابة لغم دفين . فإذا ما هددت الحالة
وانصرف العقل الواعى عن حراسته وفرض أوامره على العقل الباطن .
انفجر اللغم لأقل لمسة فسبب تلقا مروعا . وقد لا تعدو اللسة أن تكون
مندبلا نسيت زوجته أن تضمه له في سكرته ، فتثور ثورته ويشتد هياجه ،
وربما وصل به الهياج إلى ما لا تحمد عقباه .

فكبت الشعور والعواطف والبول لا يحل العضلات ولا يلفظ من
حدة الموقف ولا يمكن أن يعتبر ضبطا للعواطف . . والسكن العلاج الوحيد
هو ، كما قلنا ، بتحويل الشعور المائل إلى شعور مضاد .

ولقد أشعر أحيانا بشعور مقبض أو شعور سلبي لا أعرف له سببا ، وقد
يكون السبب كامنا في ذاتك ولكنك خفي عليك ، أو قد يكون هذا الشعور
قد جاء نتيجة لتفكير سلبي تذكره أو لا تذكره ، أو نتيجة لأفكار أو آراء
أو إيماءات الغير والسكنها وصلت إلى عقلك الباطن وتمكنت منه . . ومهما
تنوعت الأسباب واختلفت مصادر الشعور والعواطف . . فكل ما يعينيك

هو التخلص من نفس الشعور الذي يزججك . وليس البحث عن مسبباته ومصادره . وهذا ما يتأتى بمزاولة التدريب الذي شرحناه لك . . ولا بأس من الاستعانة بالغناء على تغيير الشعور السلبى . فلغناء أثر فعال إذ أنه يبعث ذبذبة رفيقة ومريحة فى الجهاز العصبي السمبتاوى القريب من الزور . وهذا الجهاز متصل بالصفيرة الشمسية . كما شرحنا سابقا . وهذه الصفيرة هى مركز ومصدر الشعور بجميع أنواعه .

ضبط حركة الفكر

يبدأ العقل الواعى بعد السنوات القليلة الأولى من حياة الإنسان . بالانهماك طيلة الوقت فى أفكار متنوعة ومتقلبة . ولا ينقطع نشاط العقل الواعى أو يتوقف تمكيره إلا فى أوقات النوم أو تلك الفترات النادرة التى يشرد فيها العقل الواعى ويسبح فيها متأملا فى موضوع ما ، تأملا عميقا خالياً من الوعى ، وإذ ذاك يكون النشاط العقلي السارى هو نشاط العقل الباطن . وهذه حالات نادرة الحدوث كما قلنا . ولذا يمكن القول بأن كل إنسان يقضى حوالى ست عشرة ساعة فى اليوم فى تفكير مستمر .

ويقضى المرء عادة جزءا صغيراً من هذا الوقت فى التفكير فيما يؤديه من أعمال ، بينما يصرف الجزء الأكبر فى تفكير غير مجد أو تفكير ليست له أية علاقة بالأعمال التى يقوم بها .

ولو خصص الإنسان هذا الوقت الطويل الذى يصرفه فى أفكار لا طائل لها ولا نفع من ورائها للتفكير المجدى لا استطاع أن ينمى حياته

نحو عظيم ولا يمكنه أن يؤدي لنفسه والمجتمع خدمات جليلة ولحقق لنفسه كل ما تصبو إليه ... وهذا أمر لا يتطلب سوى المران والمثابرة .

إن نجاح الإنسان في هذه الحياة لا يتوقف كثيراً على درجة قواه العقلية بقدر ما هو متوقف على كيفية استخدام هذه القوى .. وذلك لأن كل إنسان يستغل مواهب نفسه وقوة عقله الشخصية استغلالاً سلباً لا بد أن يحقق النجاح لنفسه ... ولا يقاس نجاح الفرد بنجاح غيره . فرب نجاح لبعض يعتبر فشلاً وخذلاناً للآخرين . فلكل امرئ ناصيته ورسائلته .

ويجدر بنا أن نشير هنا إلى إحدى نواحي النشاط العقلي التي يسميها البعض تفكيراً بينما هي مجردة من المعنى الحقيقي لكلمة تفكير . وهي تلك الحالات التي يستمرس فيها الإنسان في تفكير غير مترابط ينتهي عند موضوع لا يمت إلى الموضوع الأصلي الذي بدأ تفكيره فيه بصلة . والحالات التي يستغرق فيها الإنسان في تفكير وهمي وهو التفكير المسمى في علم النفس بأحلام اليقظة ... ولا يعود مثل هذا النوع من النشاط العقلي على المرء بأي نفع ، بل كثيراً ما يؤدي بصاحبه إلى الأمراض العصبية والمتاعب النفسية ، ذلك لأنه يتوالى شرود الفكر في النواحي الوهمية المشبعة بالخيال الباطل المجرد من الحقائق ، ينغمس مضمون هذه الأفكار في العقل الباطن ويعمل بموجبها فيمتلئ وعي الإنسان بأوهام باطلة فينحرف عن جادة الصواب ، ويعتمد عن الحقائق ويظهر في مظهر غير طبيعي وتبدو عليه أعراض المرض العقلي ، أعراض متفاوتة في درجتها وقد تصل إلى حد خطير ... وأمامنا مستشفيات الأمراض العقلية ملأى بأناس ذهببت عقولهم ضحية أحلام

المقظة وعدم ضبط حركة أفكارهم .. فالجنون الذي يتخذ لنفسه شخصية نابليون ويؤكد لنا أنه هو نابليون بعينه إنما يعرض علينا ما كان يحلم به في يقظته ويبين لنا كيف أنه كان يطلق لأفكاره العنان .

إن التفكير الحقيقي الذي يستحق أن يسمى تفكيراً هو التفكير المركز وهو حصر الفكر والانتباه في موضوع واحد حتى نفرغ منه أو نقرر تأجيله إلى حين لاستيفاء المعلومات أو بسبب شواغل خارجية طارئة ... هذا هو التفكير الحقيقي الذي يجب أن يتبعه كل ساع للنجاح وكل من يريد تجنب الاضطرابات العصبية أو النفسية أو العقلية .

وإتماماً لموضوع ضبط حركة الفكر .. ولما للفكر والتفكير من أهمية كبرى ، إذ تتوقف عليه سلامة الإنسان في جميع نواحي الحياة ، فسنتناولها بشيء من التفصيل حتى نوفي الموضوع حقه .

قد تكون قد شعرت ذات مرة برغبة قوية في سلوك ناحية معينة من النواحي العملية وتمنيت الوصول إلى مركز معين أو احتراف مهنة خاصة ثم أغفلت هذه الرغبة وأهمتها دون أن تتخذ أية خطوة عملية حاسمة ودون أن تتخذ لنفسك قراراً في الموضوع الذي رغبت به ، ومع ذلك تظل الفكرة مترددة على عقلك تطرقه من حين إلى حين فتتنبه إليها وتعاودك الرغبة الشديدة فترة وجيزة ثم تغفلها ثانية ... وهذه حالة مصيرها الاضطراب العصبي والشعور بالعجز والفشل ... حالة لا يجب تركها دون اليت فيها ، بل يجب أن توليها العناية الكافية من التفكير المركز ، يجب أن تفكر ملياً في موضوع الفكرة والرغبة ، يجب أن تدرسها وتحللها من جميع الوجوه حتى تصل فيها إلى قرار نهائي .

ولقد نجد بعد معالجة الأمر بهذه الوسيلة أن رغبتك كانت رغبة
رائفة وأنت لا تميل حقا إلى هذا النوع من الأعمال وأن مبعث هذه الرغبة
الرائفة إنما نتج عن مشاهدتك لأحد الأشخاص الناجحين في هذه الناحية
أو لأنك وجدت ناحية جذابة أو مغربة في هذا العمل أو تلك المهنة . ولم
تكن ميولك الحقيقية هي التي دفعت بك إلى الرغبة في هذا العمل . . .
إذا كان الأمر كذلك فاطرح الفكرة من عقلك حالا واهزأ بها ووجه عقلك
إلى الأمكار الجدية التي يمكن أن تتفق مع حقيقة ميولك واستعدادك . .

ولقد نجد أنه لكي تسلك هذه الناحية التي أنجبت رغبتك إليها ولكي
تصل إلى هذا المركز الذي اخترته . يجب عليك بذل تضحيات خاصة
والتنازل عن كثير من الامتيازات أو السرات التي تتمتع بها حاليا . . وإذا
كان الأمر كذلك فعليك أن تقرر في الحال إذا كنت مستعدا لدفع الثمن
وبذل الجهود ونحمل المشاق التي يتطلبها هذا المركز . . وقبل أن تتخذ
قرارك النهائي يجب أن تولى هذه الناحية جل عنايتك وتفكيرك . فكثيراً
ما يحدث أن يرى الإنسان الناحية المغربة فقط دون أن يلتفت إلى النواحي
المتعبة أو النواحي التي قد لا تتفق مع ميوله أو أخلاقه أو تمنياته . . ومتى
ظهرت له النواحي المتعبة وانكشفت عيوب ما اختار لنفسه تألم وتذمر وندم
أشد الندم على اندفاعه في هذا المضمار الذي قد يفقده مركزا هاما أو عملا
كان يمكن أن يعود عليه بالنفع الكبير لو أنه لم يسلك تلك الناحية .

فعليك أن تدرس رغباتك بدقة وتفكير متزن قبل أن تقدم على
تنفيذها أو إغفالها .

إن المفكرين الحقيقيين في هذا العالم نادرة . وهم دائماً في مركز الزعامة من كل أمة سواء في الناحية العملية أم الناحية الأدبية أو السياسية أو العقلية . أما الأغلبية الساحقة فهم أتباع تقيّلوا وطمعوا بآراء وأفكار ونماليهم الغير دون أن يكون لهم رأى خاص أو فكر معين .

إن كثيراً من المؤلفات التي كتبت في مختلف العصور كتبت لأناس أخوا إلا أن لا يفكروا هم لأنفسهم .. لأناس لا يهتمهم أن يعرفوا شيئاً معرفة صادقة لأنهم يفضلون عدم التفكير .

إننا نشاهد معظم الناس ولا هم لهم من القراءة إلا الاطلاع على الأخبار والحوادث والولائم . أما الموضوعات التي تتطلب إيمان الفكر وتركيز التفكير فيمرون عليها مر السكرام .. ومن كان هذا شأنه فلن يستخلص من القراءة والاطلاع أى شيء ذا قيمة لأنه يرفض أعمال الفكر . . . ومن كان هذا شأنه فسوف يظل بعيداً عما قد تصبو إليه نفسه من التقدم والرقى ويظل عرضة للفشل المتواصل المؤدى إلى القلق والاضطراب والسخط على العالم وعلى الحياة . وليس للعالم أو الحياة جريرة . فالجريرة جريرته هو إذاً أبى استقلال أعظم قوة يمتاز بها .

يجب أن تكون القراءة لغرض تنشيط الفكر وتقوية العقل وليس لجرد جمع المعلومات الثقافية . ومن راض نفسه على القراءة بتفكير عميق ومركز . قد يصل في قراءته إلى استكشاف حقائق لم يكن نفس السكاتب أو المؤلف مدركاً لها .

ومن يعمل على إنشاء قواه العقلية بالتفكير العميق . تطورت ميوله

القراءة والاطلاعية مع تطور الزمن وتقدمت مع تقدم العمر ... أما إذا ظل اهتمام امرئ في سن الأربعين متوجها إلى نفس ما كان يهتم بالتفكير فيه عند ما كان في سن العشرين مثلا . كان ذلك دليلا على أن قواه العقلية لم تسافر في نموها نمو الجسم ولم تتقدم مع تقدم العمر . فتظل حياته بذلك في حالة ركود مجردة من كل تقدم أو نجاح مما يبعث على اليأس والقنوط .

فالواجب على الإنسان أن يضبط حركة أفكاره ولا يطلق لها العنان . كما يجب عليه أن يمعن الفكر في كل شيء وأن يدرس كل ما يواجهه دراسة وافية قبل اتخاذ خطوة حاسمة . ويجب عليه أن لا يسلم بكل ما يقرأ أو يسمع من رأى أو إعلان أو دعاية إلا بعد أن يحلل كل كبيرة وصغيرة دون تحيز وفي غير تسرع مهما كانت شخصية الكاتب أو المؤلف أو المتكلم . إذ لا يبعد أن يصيب نابغة في ناحية ويخطئ في ناحية أخرى ولقد كان الأخذ والتسليم بصحة كل ما يقرأ أو يسمع سببا في نكبة الكثيرين . فعلى طالب السلامة أن يعتمد على تفكيره هو فلا يرضن بوقته وفكره على أمور تقرر مصيره ومستقبله .

عدم مقاومة الشر

لقد كان التفسير الشائع لقانون عدم مقاومة الشر حسبا تراعى لبعض الجماعات الفقهية والطوائف الدينية سببا في بث روح الضعف في نفوس الكثيرين بغير مسوغ ، ذلك لأن تفسيرهم لهذا القانون كان يقضى بأن يذعن الإنسان لا اضطهاد الغير ويستسلم لكل معتد دون أن يبدي مقاومة لدفع

الظلم عن نفسه اعتماداً على أن العناية الإلهية كفيلة بأخذ الثأر أو رد المعتدى وإنصاف المظلوم .

ويرجع الخطأ في هذا التفسير والتأويل إلى أن قائله قد فاتهم أن العناية الإلهية والعدل الإلهي إنما يعمل للفرد عن طريق الفرد نفسه ، الأمر الذي يقضى على المرء بأن يهتم بنفسه للحفاظ على حقوقه والتشبث بما فاز به من نعمة وخير وأن لا يفرط في حقوق اختصته بها تلك العناية الإلهية نفسها . والمقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا نقاوم الشر بشعور مماثل — كما سنشرح بالتفصيل — حتى لا نكون بتصرفنا الخاطئ عاملين على إيذاء أنفسنا .

إن الفرض الشائع لقانون عدم المقاومة يفرض خطأ . بأنك إذا كنت تشغل وظيفة مثلاً أو تحتل مركزاً ثم جاء شخص آخر وسمى لاغتصاب مركزك هذا وطردك منه بحيلة من الحيل وجب عليك أن تصبر وتمتحم ملقياً حملك على العناية الإلهية لتدافع عنك أو تنتقم لك ... وهذا لا محالة رأى خاطئ .

ليس هذا هو طريق الحق ، وليس هذا هو المعنى المقصود به من هذا القانون . فالواجب يقضى أن تهب لحماية نفسك ودفع المعتدى من طريقك . بل ولا حق لك في الاستسلام لاعتداء الغير أكثر مما لك من حق في اغتصاب حقوق الغير .

إن المقصود بعدم مقاومة الشر هو أن لا تقاومه بشعورك وعواطفك كي تحتفظ بسلامتك وهدوئك وورباطة جأشك وصفاء ذهنك حتى تستطيع الدفاع

عن نفسك وعن حقوقك من غير أن تعرض نفسك لمواقب الثورة النفسية .
فنحن نستطيع أن نتخذ الخطوات الضرورية اللازمة لوقاية أنفسنا
وصيانة حقوقنا دون أن نجعل هذه الخطوات مقرونة بالانفعالات النفسية
المتجاربة مع الشر المائل ودون أن يتطرق إلى أحاسيسنا شعور الحقد والغضب
والسكراهية . لأن هذا الشعور السلبي يضعف قوتنا ويمكن المعتدى منا
فنعزز بذلك محاولته .

ويستطيع كل إنسان أن يحتفظ بالمثل الأعلى للقوة النفسية بحيث
يظل هادئاً ووديعاً مع صموده أمام هجمات المعتدى ومع وقوفه موقفاً حازماً
في الدفاع عن حقوقه . فبدلاً من أن يشور ويهدر فليهدى نفسه وليطعن
للخاتمة وليدعو المعتدى في صبر وطول أناة إلى التفاهم بالحسنى من غير ضجة
أو شغب حتى إذا لم يقتنع بالعدول عما هو قادم عليه وظل متأدياً في اعتدائه ،
انصرف الإنسان لأجراء اللازم من غير انفعال وبكل هدوء واطمئنان .

هذا هو قانون عدم مقاومة الشر . ولكن مما يؤسف له أن المتبع
غالباً ما يكون عكس ذلك . فلقد جرت العادة أن يشور الإنسان بمجرد أن
يحاول إنسان آخر إيذاؤه أو الاعتداء على حقوقه فيندفع منهوراً وصاخياً دون
أن يحاول تحليل الموقف أو التفاهم وإعمال الروية ، فيطأوع عواطفه الأثرية
بدلاً من ضبطها ، وغالباً ما ينتهي به الأمر إلى عاقبة سيئة ... وبمثل هذا
التصرف يكون قد قاوم الشر بالشر .

ولا ينحصر قانون عدم المقاومة في حدود المحافظة والدفاع عن حقوقنا
المكتسبة بل هو يشمل جميع نواحي حياتنا اليومية لأننا معرضون على

الدوام لمقاومة الشر بطريقة ما وفي ناحية ما . فمثلا . قد نكون كارهين
لنوع ما من الأعمال المكلفين بأدائها ، فنقوم بتأدية هذا العمل بروح الملل
والامتعاض والتذمر . ومع علمنا بأن امتعاضنا وتأففنا ان يعفينا من هذا
القرض . فإننا نستمر على الضجر والتفوق منه ... وفي هذه الحالة نكون
مقاومين للشر بالشر في نفوسنا وشعورنا . الأمر الذي لا يعود علينا إلا
بالحرمان من النشاط الحيوي الذي لا يمكن أن نبقىه لأنفسنا للشر بالبهجة
والقوة والانشراح والصفاء طالما كانت الضفيرة الشمسية منقبضة بفعل
شعورنا الواعي وحركاننا السلبية المضنية .

ولقد نكون مثلا مسرعين في التوجه إلى محال أعمالنا أو للحاق موعد
هام . ثم يتفق أن يتأخر القرام أو تتعطل حركة المواصلات . فننهرم ونتذمر
وتتضايق ونكون بذلك مقاومين الشر بالشر في نفوسنا عاملين على مضاعفة
الأذى ، مع علمنا بأن قلقنا ونورتنا لن تسرع في وصول مركبات النقل اليينا .
ولو أننا قابلنا الموقف بالابتسام وعدم المبالاة وهونا على أنفسنا بقبول
الأمر الواقع على اعتبار أننا لم تكن السبب في هذا التأخير . ولو أننا لم نستسلم
للقلق والأزعاج والحيرة إزاء هذا التعطيل العارض وانصرفنا إلى التمتع بما
قد يحيطنا من مناظر جميلة أو إلى التفكير في النواحي الإنشائية المشيرة
المشبعة بعناصر البهجة والانشراح والقوة والأمل . كنا على الأقل بموضين
بتصرفنا هذا عما قد ياحقنا من ضرر مادي أو أدبي مؤقت بسبب التأخير .
عما نكتسبه من قوة وسعادة من احتفاظنا بالهدوء والاطمئنان والتفكير
المتزن السليم ... ولو أن جميع الناس استغلوا أوقات فراغهم وانتظاراتهم

التي بقضونها عادة في التفكير المزعج ، في أفكار مسعدة لذهلوا لما يطرؤ
على نفوسهم من تغيير كلي في جميع نواحي الحياة .

واقف يفلس أحد البنوك مثلاً ويتجمل عن إفلاسه أن يفقد شخصان
كل ما ادخرا طيلة أيام حياتهما . وتقع الخسارة على كليهما وقع الصاعقة ،
لأن هذا الإفلاس قد جردهما من كل ما يملكان في الحياة من مال وليس
أمامهما حيلة يستردان بها بعض ما ضاع عليهما .

ويحدث أن يظل أحدهما مضطرباً أمام الأمر الواقع رافضاً أن ينسى
أو يقنأى أمراً لا رجاء فيه ، فيداوم على التأمل في خسارته الفادحة شاكياً
ساخطاً نادماً حزينا وثائراً حتى تهدم أعصابه ويفقد كل همة ونشاط ...
في هذه الحالة يكون قد قاوم الشر بالشر فاستفحل الخطب .

واقف يشعر الشخص الآخر بفداحة الخسارة وشدة الكارثة ، ولكنه
يتغلب بسرعة لنفسه ويدرك عدم جدوى الحزن والمويل والاسترسال في
التأسف والحسرة على ما قد ضاع فيقرر في الحال وقف التفكير في الموضوع
نهائياً ، ويسير في حياته العادية مستأنفاً الكفاح والجهود لتعويض ما فقد .
فإنجاء هذا الشخص وتصرفاته هذه تعد في هذه الحالة تصرفات إيجابية
سليمة تتفق تماماً مع مضمون قانون عدم مقاومة الشر ... ومن شأن هذه
التصرفات أن لاتضيع عليه فرصة التقدم والتجديد ومواصلة الحياة الهائلة .
وكثيراً ما يقاوم الناس كل ما يصادفهم . بل وكثيراً ما يقاومون الجو
نفسه فيسمجون بذلك لكل حركة وحالة بالتأثير في شعورهم وإحساساتهم
فترجهم وتقلق راحتهم ويعيشون مهدى الأعصاب ، عالة على أنفسهم وعلى

من يعاشرهم ، ومصدر تعب السكل من يحيط بهم .

تدرك مما سلف ، أن المسألة بخلافها هي مسألة وعي أو شعور ذاتي .
وأن المقصود بعدم مقاومة الشر ليس هو السماح للغير باغتصاب حقوقك
أو التساهل مع المعتدي أو ترك نفسك معرضا لتأثير الطبيعة القاسية دون
محاولة وقاية نفسك . . إنما المطلوب هو الاحتفاظ بشعور الهدوء إزاء كل
موقف وحالة حتى نتجاشى العمل النفسية والاضطرابات العصبية التي علاوة
على ما تتضمن من عواقب وخيمة في الناحية العقلية والبدنية ، فهي أيضا
لا تؤدي إلا إلى زيادة التعب والخسارة والفشل المادي والأدبي .

الخاتمة

أختم كتابي هذا بكلمة أبسط فيها القانون الوحيد الساري في الحياة .
ذلك القانون الذي لا يتحرف ولا يتبدل . والذي هو على قدر توافقنا معه
وإذعاننا لأحكامه تتوقف سعادتنا وسلامتنا ، سواء أكان إذعاننا له وتوافقنا
معه يسير برعي منا وعن قصد أو بغير وعي ولا قصد . فهو قانون يتحكم في
جميع نواحي الحياة ويسيطر عليها . إذا ترددنا عليه وخرجنا على أحكامه
كما نحن الخاسرين وقدما أنفسنا القاعدة التي يسري بموجبها هذا القانون
لتحقيق سعادتنا وسلامتنا .

وهذا القانون هو قانون العلة والمعلول الذي تفسره الحكمة الشائعة
« كما تزرع تحصد » وبؤيده المثل القائل « كل إناء بما فيه ينضح » .
فنحن لا نستطيع أن نغير من معلولاتنا حتى نغير من عللتنا .
لا نستطيع أن نغير ظواهرنا حتى نغير بواطننا . لا نستطيع أن نغير ما بدأ
حتى نغير ما بأنفسنا . لا نستطيع أن نغير وعيضا وشعورنا حتى نغير ماهية
أنفسنا . ولا نستطيع أن نغير دوافعنا وميولنا الخفية حتى نغير
اتجاهاتنا العقلية .

فالعلة تسبق المعلول . والذنب يبرز من الباطن . فلنكن نغير حالة
بغیضة يجب أن نبدأ بتغيير الأفكار البغيضة التي كانت العلة لهذه الحالة
التي نشد الخلاص منها .

ولكن نصل إلى هذا التغيير أمامنا عدة طرق نذكر أهمها .

أولاً - تركيز أفكارنا في الناحية المنشودة مع إغفال التفكير فيما لا نريده أو نخشاه أو نرغب في الخلاص منه .

ثانياً - المثابرة على التفكير الإيجابي الذي ننشد نتائجه الإيجابية ، بإيمان ثابت وعقيدة راسخة في صحة ما نفكر فيه وسلامته . . فالاعتقاد الراسخ في شيء ما يجعل في إيصال مضمونه إلى العقل الباطن فتسرع إلينا النتائج .

ثالثاً - هنالك فرص من أعظم الفرص المواتية التي لو انتهرناها وأحسننا استغلالها لسكانت عاملاً قوياً فعالاً في سرعة تحقيق مطالبنا . وهذه الفرص هي ما نسميه في علم النفس «اللحظات السيكلوجية» ، وهي الحالات التي يكون فيها الإنسان في موقف عاطفي حاد . . ففي مثل هذه الحالات يكون العقل الباطن مفتوحاً على مصراعيه فينتلقى أي إلهام يصله وينجاوب معه في الحال ... ولكي أبين للقارىء ما اللحظات السيكلوجية من قوة خارقة للعادة على تحقيق الرغبة سريعاً وفقاً لمضمون الإلهام وبشكل يسميه الناس «محبوبة أروى قصة واقعية هي مثل بارز لمفعول اللحظات السيكلوجية .

في سنة ١٩٤٠ عندما اشتدت وطأة القنارات على مدينة الاسكندرية . حدث أن أقيمت القنابل ودوت أصوات الانفجارات المفزعة بغتة قبل أن تطلق صفارات الإنذار . وكان هنالك في أحد المنازل شيخ مسن مشلول الرجلين قد استيقظ مسرعاً على أصوات انفجار القنابل وهزاتها العنيفة من حوله . واستيقظ على أثره أفراد العائلة المقيمون معه . وهرعوا إلى

غرفته بعد أن أعدوا أنفسهم لمغادرة المنزل ليحملوه إلى الحياً مع ما حملوا .
واشد ما كانت دهشتهم عند ما أبصروا وجوده مسرعاً على قدميه يتقدمهم
إلى الحياً . وكانت الظاهرة في تقديرهم أعجوبة أنسهم هول ما يدور حولهم .
والحقيقة أن المسألة لم تكن سوى رغبة قوية في لحظة سيكولوجية . فقد
انقضض الشيخ رعباً من نذير الموت وصحبت هذه العاطفة القوية العنيفة
رغبة ملحة في الإسراع إلى الحياً هروباً من الموت . فكان له ما أراد وقام
يعدو على قدميه بقوة تجنوب العقل الباطن مع الرغبة القوية المنشودة .
فتلاشى الشلل الذي أقعده سبعة أعوام .

هذا هو أثر اللاحظات السيكولوجية ومفعولها الملموس .

فلو اهتمز كل امرئ لحظاته السيكولوجية في توجيه رغباته بقوة وبأمر

إلى عقله الباطن نفاذ بالنجاح السريع

ومن اللاحظات السيكولوجية تلك الفترات التي نلى اليقظة مباشرة
وتلك التي تسبق النوم . . فعلى كل من أراد أن يفكر ويتأمل فيما يشد
ويبتغي في هذه الأوقات التي تكون فيها النفس هادئة أو آخذة في الهدوء .
حيث يكون العقل الباطن أكثر نشاطاً من العقل الواعي وأكثر استعداداً
لتلقي الأوامر والإيحاءات .

رابعاً — الاستعانة بالحواس الخمس على تعزيز الإيحاء الفكري الوجه

إلى العقل الباطن .

فإذا فرضنا أنك تاشد قوة البصر مثلاً . فما عليك إلا أن تفكر في

هذا وتتأمل في هيئة ما تريد ثم تعزز ذلك بعبارات منطقية فيصل مضمونها

إلى ضعف تلك الشمسية عن طريق الجهاز الإرادى والعصب السمبثاوى .
ثم تستعين أيضاً بحاسة البصر نفسها ، وأن تنظر إلى المرآة وأن تصور عينيك
في الصورة التى ترجوها من قوة وحدة ، وقل : « عيناي قويتان وحادتان
وسليمتان » ، قل ذلك بصيغة التأكيذ . وبذلك تكون قد عملت على
مضاعفة قوة الإبرحاء وصرعة تحقيق النتائج .

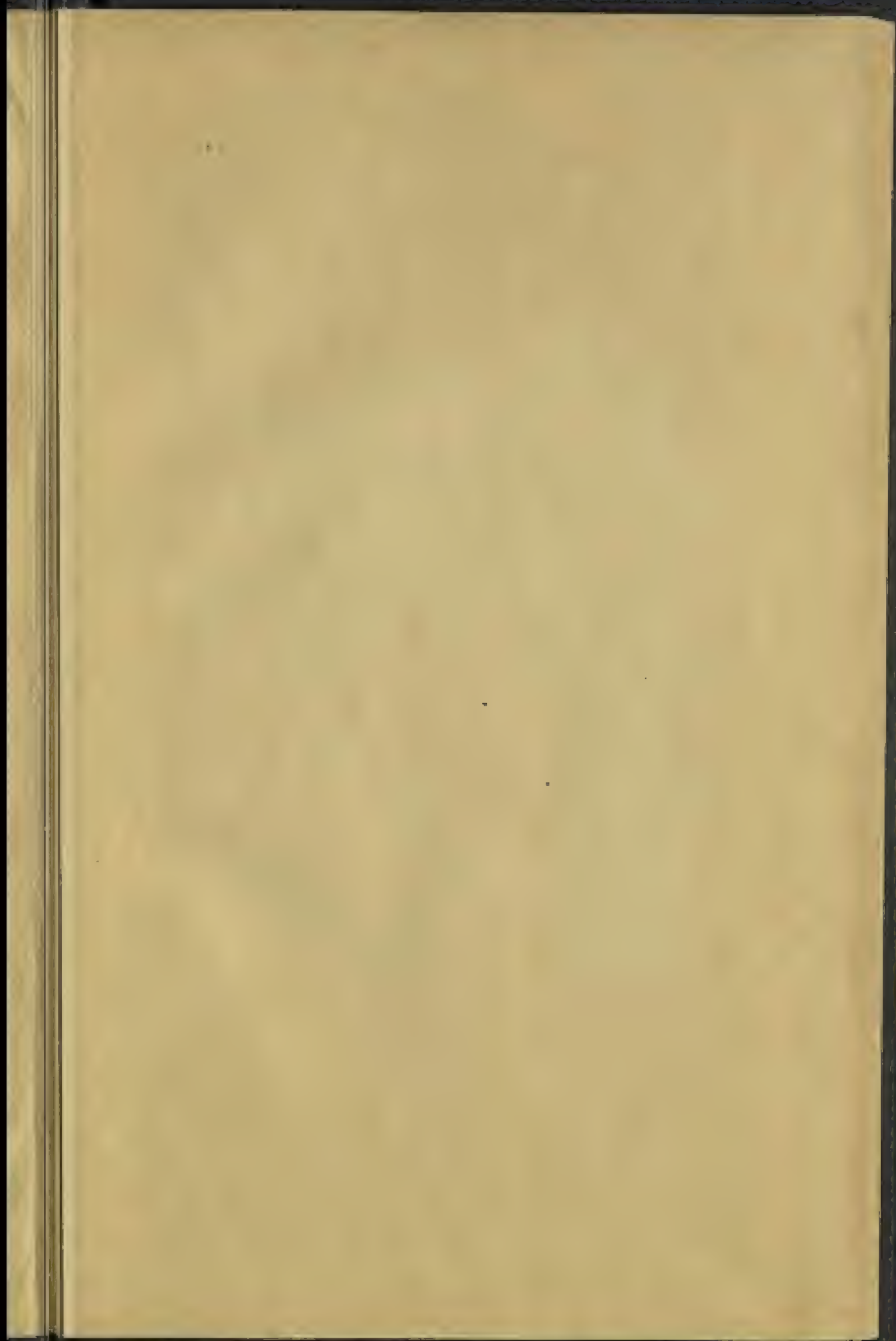
خامساً — ومن أهم الوسائل المؤدية إلى صرعة إيصال الإبرحاءات
وتحقيق مضمونها وسيلة التصوير العقلى Visualization فاستعن بها على
قضاء مطالبك . وذلك بأن تتصور نفسك فى الحالة أو المركز الذى ترجوه .
هذا مع وجوب مراعاة عدم إهمال عمالك الحالى وضرورة أدائه على الوجه
الأكمل . فلقد يكون نفس هذا العمل هو الطريق المؤدى إلى ما تشتهى
ولو كنت لا ترى أنت ذلك .

استعن بهذه الوسائل على قضاء مآربك فى كل ناحية ، سواء أكانت
صحية أو نفسية أو مادية ، وثق بأنها أنجح الوسائل وأجداها .

ملاحظة : هذا وغنى عن البيان أن مؤلف هذا الكتاب سوف
لا يتوانى فى الرد على أى سؤال فى أى موضوع ورد شرحه أو الإشارة
إليه فى هذا الكتاب .

دكتور عزيز فريد

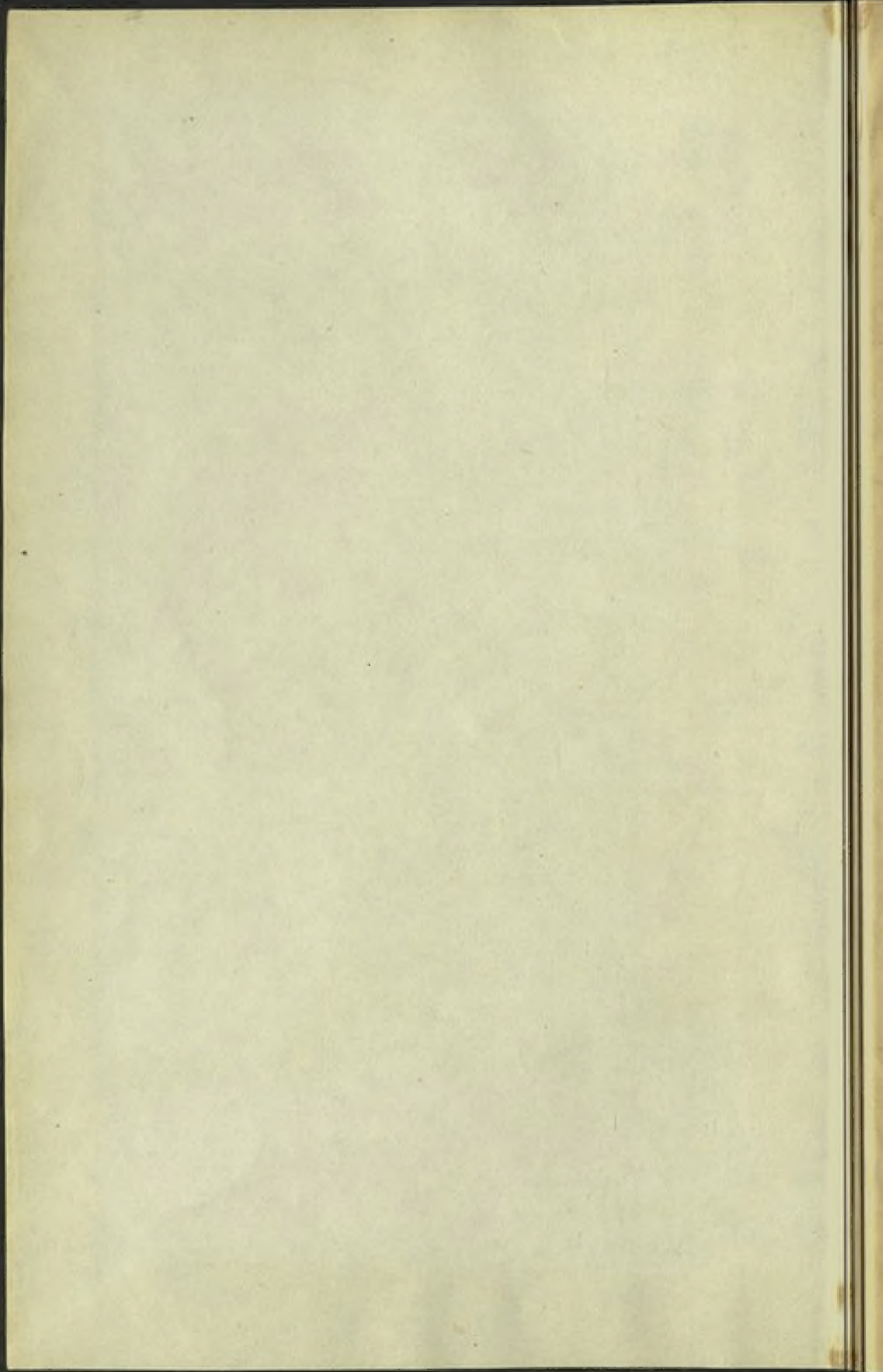
٢ ميدان الجامع
مصر الجديدة

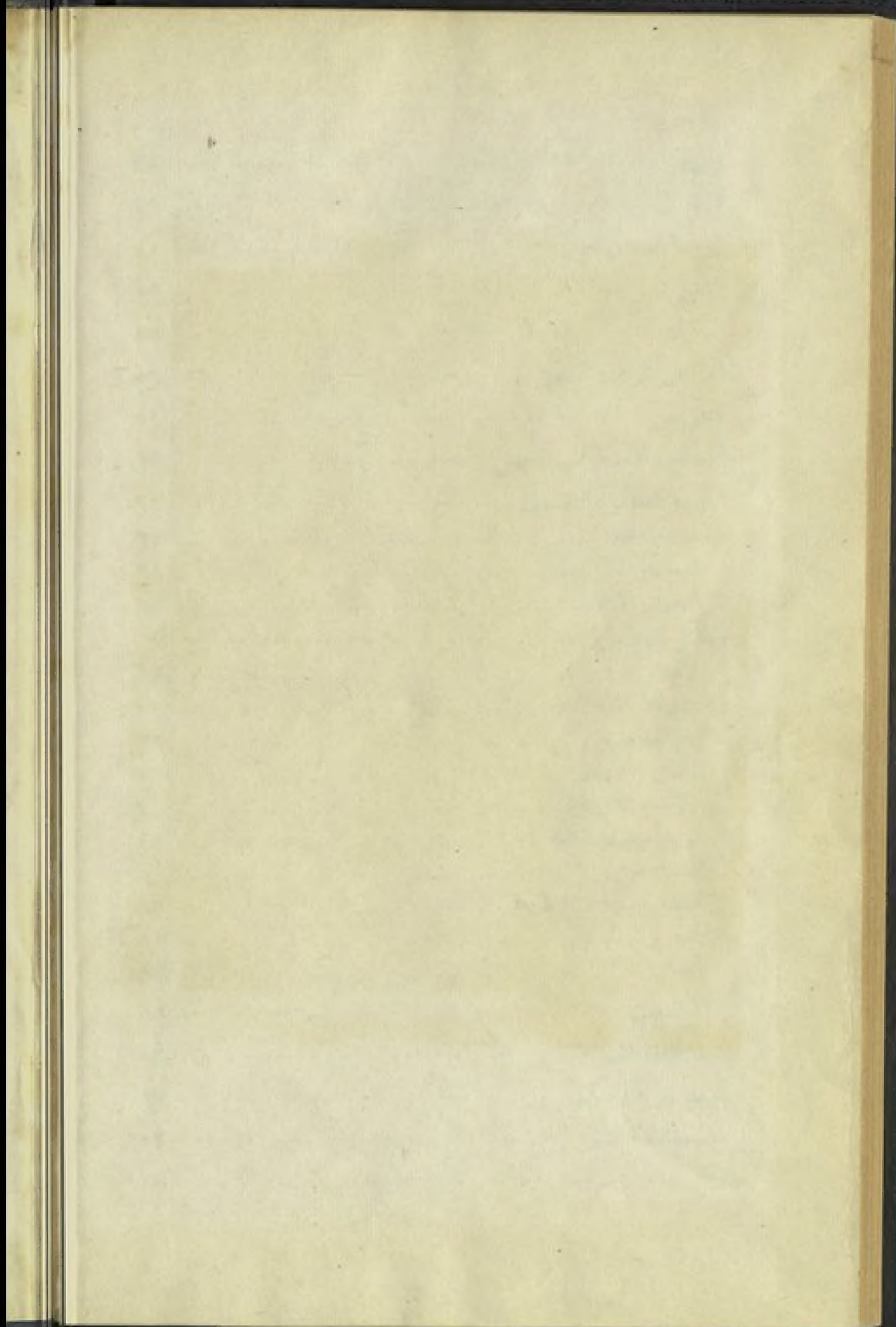


فهرس

صفحة	
١	مقدمة الكتاب
٣	العقل الباطن (شرح ميتافزيق)
٤	اندماج العقلين عضويا
٥	العقل الباطن ونظرية الاميبا
٧	العقل الباطن وخواصه
١٤	قانون الجاذبية
١٧	خلاصة الباب الأول
٢٠	نفسية الطفل
٢١	مراحل نمو الطفل
٢٢	مراحل البشرية
٢٥	مرحلة الأناية
٢٧	مرحلة الهمجية
٢٨	مرحلة الألفة
٣١	مرحلة التحلك
٣٢	مرحلة الأحلام
٣٤	مرحلة الحب الخيالي
٣٦	مرحلة الغيرة
٣٧	نقط التوجيه
٤١	التحليل النفسي
٤١	مركب النفس
٤٥	علاج مركب النفس

٤٧	المعبد
٤٩	التنازع
٥٠	الاضطرابات العصبية
٥٣	العصبي
٥٥	الكبت
٥٦	أعراض المرض العصبي
٥٩	التعويض
٦٣	النجاح والاضطراب العصبي
٦٤	ممارسة التحليل النفسي
٦٤	شروط التحليل
٦٥	التحويل السلبي
٦٥	التحويل الإيجابي
٦٧	وسائل التحليل
٦٧	الأحلام
٧٢	تفسير الأحلام
٧٦	جمع المعلومات
٧٧	سائل الأنكار
٧٩	الحركات الإرادية
٨١	اختبار مفعول الكلمة
٨٢	مدة التحليل
٨٥	العقده النفسية
٨٤	التحويل
٨٥	النسائي
٨٨	إدانة النفس
٩٣	ضبط العواطف
٩٧	ضبط حركة الفكر
١٠٢	عدم مقاومة الشر
١٠٨	الخاتمة







AMERICAN
UNIVERSITY of BEIRUT

15017-21A12-1